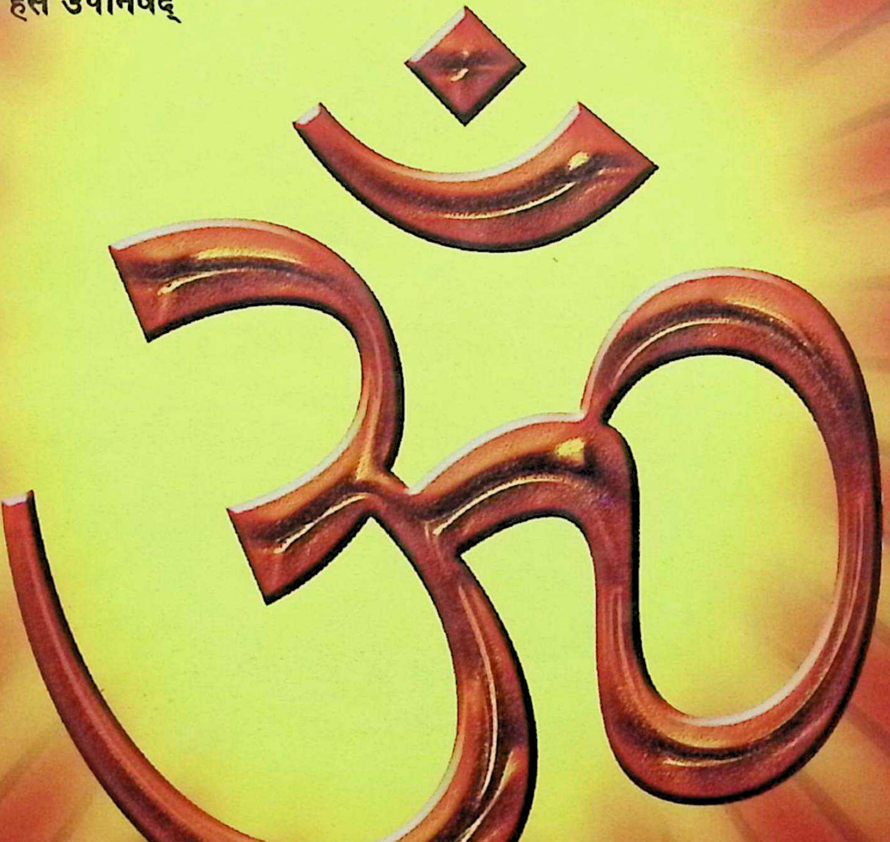
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अथर्वशिरादि ४२ उपनिषद्
नेपाली भावानुवाद

ब्रह्मविद्याखण्ड

अथर्वशिर, अध्यात्म, अवधूत, आत्मपूजा, आत्मबोध, आत्म, आरुणि, आश्रम, कठरुद्र, कुण्डिका, कैवल्य, कौषितकि ब्राह्मण, क्षुरिका, जाबालदर्शन, जाबाल, जाबाली, तुरीयातीत, द्वय, नारदपरिव्राजक, निर्वाण, पञ्चब्रह्म, परब्रह्म, परमहंस परिव्राजक, परमहंस, पैङ्गल, ब्रह्मविन्दु, ब्रह्मविद्या, ब्रह्म, भिक्षुक, मण्डलब्राह्मण, महावाक्य, मैत्रेयी, याज्ञवल्क्य, योगतत्व, वज्रसूचिक, शाट्यायनीय, शाण्डिल्य, शारीरक, सन्यास, सुबाल, स्वसंवेद्य र हंस उपनिषद्



नेपाली भाषामा छन्दोबद्ध-भावानुवाद गर्ने

ऋषिराज लुम्साली

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ऋषिराज लुंसालीको जीवनका मोडहरू:

पारिवारिक

जन्म: विसं २००४ कार्तिक, जन्मस्थान: भोजपुर जिल्ला, केउरानीपानी गाविस-१, दिङ्ला (हाल षडानन्द नगरपालिका ३) माता: स्व. कमलादेवी लंसाल एव पिता: स्व. पं. दुर्गाप्रसाद लंसाल, २०३१ मा झापामा विवाह पत्नी: लता लुंसाली छोरी प्रज्ञा लंसाल र प्रतिज्ञा लुंसाली। छोरा प्रसन्न लंसाल, वुहारी संजीना आचार्य, नातिनी एमी लंसाल र नाती एमीस विष्ट

औपचारिक शिक्षा:

(संस्कृत व्याकरण, पूर्वीय दर्शनशास्त्र र नेपालीमा स्नातक त्रिभुवन विश्वविद्यालय)

सामाजिक अग्रसरता:

२०१५ सालमा दिङ्लामा वालसखा संघ गठनमा सहभागी, १२ वर्षको उमेरमा दिङलामा व्यासासनमा वसेर चतुर्मास भरि व्रम्हवैवर्तपुराण नेपाली व्याख्या सहित वाचन, २०४२ मा कन्चनपुर भासीमा पगोडा शैलीको नर्मदेश्वर शिवमन्दिर वनाउन सकृय, ०४३ मा कन्चनपुरको पहिलो १९ कोठे अंग्रेजी वोर्डिंग स्कूल कंचन विद्या मन्दिरको सचिव भई निर्माण, ०४३/४४ मा कन्चनपुर उद्योग वाणिज्य संघको भवन निर्माणमा सहभागी र सभागृहको प्रारम्भ, ०४३/४४ कन्चनपुर उद्योग वाणिज्यसंघमा आवद्ध हुंदै सदस्य, विशिष्टसदस्य र केन्द्रीय सल्लाहकार। स्थानीय सिद्धनाथ वहुमुखी क्याम्पस र विज्ञान क्याम्पसका कक्षाकोठा र छात्रावास निर्माणमा सहभागी। सामाजिक संस्था र राजनीतिक दलका समेत ११ भवनहरूको निर्माणमा संलग्न। ०५९ भाद्रमा स्थानीय विकास मन्च (FOLD) को गठन र ०६०/०६४ सम्म उपग्रह रेडियो कार्यक्रम संचालन। २०६३ देखि ०७१ सम्म ५ तलाको सञ्चारगृह, २ एफ.एम. रेडियो, पुस्तकालय, संग्रहालय, दैनिकपत्रिका र तालिमकेन्द्र स्थापना।

पत्रकारिता:

२०४६/४९ सम्म साप्ताहिक वार्तामा कार्यकारी सम्पादक। नेपाल पत्रकार महासंघको केन्द्रीय उपाध्यक्ष। २०५३ मा श्री सगरमाथा दैनिक र Everest herald daily प्रकाशन गर्ने सूर्य प्रकाशनको प्रवन्ध निर्देशक। कैलालीको अतरियामा प्रेस स्थापना, कुटी याङदी दैनिक प्रकाशन। स्थानीय र राष्ट्रिय पत्रिकाहरूमा स्तम्भलेखन र थुप्रै फुटकर लेखहरू प्रकाशित। २०६४ देखि २०६८ सम्म प्रेस काउन्सिल नेपालको केन्द्रीय सदस्य।

राजनीती:

०५१ मा मनमोहन अधिकारीको प्रधानमन्त्रीत्वमा सुकुम्वासी समस्या समाधान आयोगको केन्द्रीय अध्यक्ष, ८ महिनामा ५८००० वढिलाई जग्गाधनी पूर्जा प्रदान। २०५४ मा कन्चनपुरको जिल्ला सभापति निर्वाचित, २६७५ मुक्त कमैया परिवारलाई ५ कट्ठाका दरले जग्गा प्रदान। ०५६ मा जिविस महासंघको उपाध्यक्ष, ०६५ देखि हालसम्म जिविस महासंघ नेपालको अध्यक्ष र गरिवी निवारण कोषको सदस्य

कृतिहरू:

- "मूल्वाटे" खण्डकाव्य लेखन, भूमिगतकालमा सिर्धने सार्कीको घरवाट हराएको
- देश दर्पण (कविता संग्रह) प्रकाशित २०४६
- महाकाली नदीवाट प्राप्त अधिकारको रक्षा गर्दै थप उपलब्धिका लागि संघर्ष गरौ (प्रकाशित २०५३)
- ६०० भन्दा वढि रेडियो सामग्रीहरूको उत्पादन र प्रसारण
- शासन, सुशासन र स्वशासन (प्रकाशित)
- छान्दग्योपनिषद्को नेपाली भावानुवाद (प्रकाशित)
- वेलाको वोली (प्रकाशित)
- २२ उपनिषदहरूको नेपाली भावानुवाद (प्रकाशित)
- सामयिक साहित्य र सफल सर्जकहरू (प्रकाशित)
- वृहदारण्यकोपनिषद्को नेपाली भावानुवाद (प्रकाशित)
- निर्विकल्प पानी र नेपाल (प्रकाशोन्मुख)
- अक्षमालादि ४२ उपनिषद्हरुको नेपालीमा भावानुवाद (प्रकाशित)
- अथर्वशिरादि ४२ उपनिषदहरुको नेपालीमा भावानुवाद (तपाईको हातमा)

विदेश भ्रमण:

भारत, अमेरिका, केन्या, वंगलादेश, कम्वोडिया, फिलिपिन्स, मलेसिया, थाइल्याण्ड, कोरिया, यूनाइटेड अरव इमिरेट्स, सिंगापुर, पाकिस्तान र अस्ट्रेलिया समेत १३ देशको भ्रमण

फोन नं. ०९९-५२१६१४, मोवाइल: ९८६०६५१७७३, ९८६९०५३१९२
ईमेल: foldkan@gmail.com
[illegible]

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अथर्वशिरादि ४२ उपनिषद्हरुको नेपालीमा भावानुवाद

ब्रह्मविद्याखण्ड

अथर्वशिर, अध्यात्म, अवधूत, आत्मपूजा, आत्मबोध, आत्म, आरुणि, आश्रम, कठरुद्र, कुण्डिका, कैवल्य, कौषितकि ब्राह्मण, क्षुरिका, जाबालदर्शन, जाबाल, जाबाली, तुरीयातीत, द्वय, नारदपरिव्राजक, निर्वाण, पञ्चब्रह्म, परब्रह्म, परमहंस परिव्राजक, परमहंस, पैङ्गल, ब्रह्मबिन्दु, ब्रह्मविद्या, ब्रह्म, भिक्षुक, मण्डलब्राह्मण, महावाक्य, मैत्रेयी, याज्ञवल्क्य, योगतत्व, वज्रसूचिक, शाट्यायनीय, शाण्डिल्य, शारीरक, सन्यास, सुबाल, स्वसंवेद्य र हंस उपनिषद्

आत्मज्ञान प्रतिष्ठान

कञ्चनपुर

नेपाली भाषामा छन्दोबद्ध-भावानुवाद गर्ने

ऋषिराज लुम्साली

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अथर्वशिरादि ४२ उपनिषद्हरूको नेपाली भावानुवाद

मेरा गायत्री-गुरु एवं ज्ञान-गुरु स्वर्गीय पिता पं दुर्गाप्रसाद लंसाल र
मलाई सँधै अमृत वर्षाइ रहने ममतामयी स्वर्गीय माता कमलादेवी लंसालमा
सभक्तिपूर्वक समर्पण

नेपाली भाषामा छन्दोबद्धरुपमा भावानुवाद गर्ने

ऋषिराज लुंसाली

प्रकाशक

आत्मज्ञान प्रतिष्ठान कञ्चनपुरका लागि

प्रज्ञा लंसाल एवं परशु खनाल (डालस) टेक्सास, अमेरिका

सम्पादन-समूह

गुञ्जन ब्रम्हचारी :-प्राचार्य वूढानीलकण्ठ आश्रम
(मूल संस्कृत मन्त्रहरूको सुसाङ्ख्य-टङ्कण कर्ता)

लक्ष्मीनारायण पौड्याल :- सह-प्राध्यापक, संस्कृत विश्वविद्यालय (साहित्याचार्य एवम् नेपाली एम.ए.)
(नेपाली श्लोकहरूको भाषागत परिमार्जन)

उत्तमप्रसाद खतिवडा :-उप-प्राध्यापक, संस्कृत विश्वविद्यालय (वेदान्त र साहित्याचार्य एवं नेपाल विद्याभूषणबाट विभूषित)
(वेदान्त सम्बन्धी विषयवस्तुको सिंहावलोकन)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अथर्वशिरादि ४२ उपनिषद्हरूको नेपाली भावानुवाद

अथर्वशिर, अध्यात्म, अवधूत, आत्मपूजा, आत्मबोध, आत्म, आरुणी, आश्रम, कठरुद्र, कुण्डिका, कैवल्य, कौषितकी ब्राह्मण, क्षुरिका, जाबालदर्शन, जाबाल, जाबाली, तुरीयातीत, द्वय, नारदपरिव्राजक, निर्वाण, पञ्चब्रह्म, परब्रह्म, परमहंस परिव्राजक, परमहंस, पैङ्गल, ब्रह्मविन्दु, ब्रह्मविद्या, ब्रह्म, भिक्षुक, मण्डलब्राह्मण, महावाक्य, मैत्रेयी, याज्ञवल्क्य, योगतत्व, वज्रसूचिक, शाट्यायनीय, शाण्डिल्य, शारीरिक, सन्यास, सुबाल, स्वसंवेद्य र हंस समेत ४२ उपनिषद्हरू

छन्दोबद्धरुपमा नेपाली भाषामा भावानुवाद गर्नेः- ऋषिराज लुंसाली

प्रकाशकः आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका लागि

प्रज्ञा लंसाल एवं परशु खनाल (डालस, टेक्सास, अमेरिका)

© अनुवादक एवं प्रकाशकमा संयुक्त सर्वाधिकार

संस्करणः प्रथम २०७४ जेठ

प्रति ५००

कम्प्यूटर टाइपः ऋषिराज लुंसाली

कभर बाइण्डिङः यादव बुक बाइण्डिङ, गठ्ठाघर, भक्तपुर

मूल्यः नेपालमा रु १०००।००, भारतमा भारु १०००।०० वाहिर USD 40.00

मुद्रणः एपेक्स प्रिन्टिङ प्रेस प्रा.लि. काठमाण्डौ मोवाइल.नं. ९८५१०३६२८७,९८५१०३६०७८

ISBN: 9789937-0-2641-3

ISBN 993702641-5

9 789937 026413

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रस्तुत भावानुवाद तयार गर्न भूमिका निर्वाह गर्नुहुने महानुभावहरू

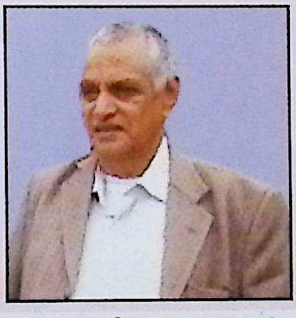
ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

मूल संस्कृत-मन्त्रहरूको सुसांख्य-टङ्कणकर्ता
गुञ्जन ब्रह्मचारी
प्राचार्य, बुढानीलकण्ठ आश्रम, काठमाडौँ

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

भावानुवादित विषयवस्तुहरूको सार पक्षलाई अवलोकन गर्ने
साहित्याचार्य, वेदान्ताचार्य एवं नेपाल विद्या भूषणबाट
विभूषित, संस्कृत विश्वविद्यालयका उप-प्राध्यापक
उत्तमप्रसाद खतिवडा

भावानुवादित नेपाली श्लोकहरूको भाषिक परिमार्जन
गर्ने साहित्याचार्य, नेपाली एम.ए, संस्कृत
विश्व-विद्यालयका सह-प्राध्यापक लक्ष्मीनारायण पौडेल

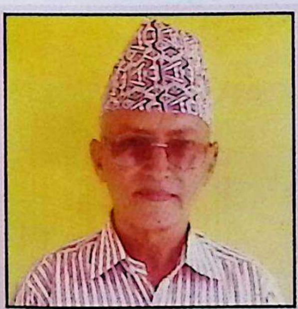


आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका अध्यक्ष एवं
भावानुवादक तथा सम्पादक
ऋषिराज लुम्साली

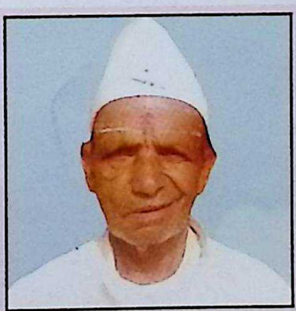
आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका उपाध्यक्ष
ऐनबहादुर सिंह

आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका महासचिव
आचार्य, घनश्याम लेखक

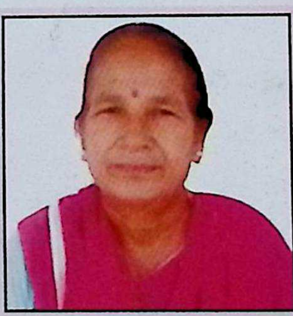
आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका कोषाध्यक्ष
श्रीमति लता लुम्साली



आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका सचिव
उत्तमबहादुर सिंह



आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका सदस्य
खगेन्द्रराज भट्ट

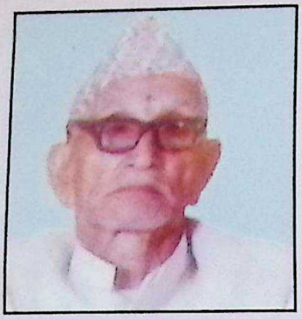


आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका सदस्य
पार्वतीदेवी सिंह

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

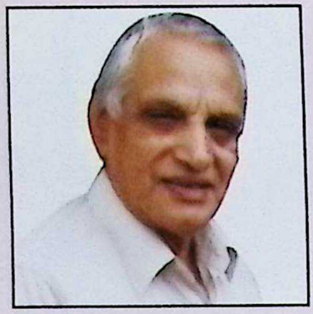
भावानुवादक ऋषिराज लुम्सालीको पारिवारिक परिदृश्य



भावानुवादकका गायत्री-गुरु एवं ज्ञान-गुरु
स्वर्गीय पिता पं दुर्गाप्रसाद लम्साल

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

भावानुवादकलाई सँधै अमृत वर्षाई रहने
ममतामयी स्वर्गीय माता कमलादेवी लम्साल



आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका अध्यक्ष एवं
भावानुवादक तथा सम्पादक
ऋषिराज लुम्साली

आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका आजीवन सदस्य एवं
आत्मज्ञान प्रतिष्ठान कञ्चनपुरका लागि
प्रस्तुत ग्रन्थका प्रकाशक
छोरी-ज्वाई प्रज्ञा लम्साल एवं परशु खनाल

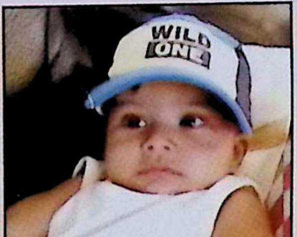
आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका कोषाध्यक्ष एवं
भावानुवादकलाई सधै उत्प्रेरणा दिने
श्रीमती लता लुम्साली

आत्मज्ञान प्रतिष्ठानको आजीवन सदस्य एवं
भावानुवादकको सुपुत्र
प्रशन्न लम्साल

आत्मज्ञान प्रतिष्ठानको आजीवन सदस्य एवं
भावानुवादककी बुहारी
संजीना आचार्य

आत्मज्ञान प्रतिष्ठानको आजीवन
सदस्य एवं भावानुवादकका ज्वाई
रबिन विष्ट

आत्मज्ञान प्रतिष्ठानको आजीवन
सदस्य एवं भावानुवादककी नातिनी
एमी लम्साल



भावानुवादकको नाति
एमीश विष्ट

आत्मज्ञान प्रतिष्ठानको आजीवन
सदस्य एवं भावानुवादककी सुपुत्री
प्रतिज्ञा लुम्साली

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शुभकामना

वैदिक वाङ्मय अन्तर्गत पर्ने उपनिषद्हरू पूर्वीय दार्शनिकहरूको मात्र नभएर हिजोआज पश्चिमा दार्शनिकहरूको पनि चिन्तनका विषय बन्न थालेका छन् । आध्यात्मिक ज्ञानको मूल स्रोत मानिने यी उपनिषद्हरू कति छन् भन्ने विषयमा विचारकहरूबीच एक मत नभए तापनि पारमार्थिक ज्ञानका साधन हुन् भन्ने विषयमा कसैको पनि विमति देखिदैन । 'अध्यात्मविद्या विद्यानाम्" भन्ने गीताको वचन अनुसार विद्याहरूमा अध्यात्मविद्यालाई श्रेष्ठ विद्याका रूपमा देखाइएको छ । त्यो अध्यात्मविद्या भनेको यही उपनिषद् विद्या नै हो । भौतिक जगतमा नि:सारताको बोध गराउँदै पारमार्थिक तत्वको यथार्थ ज्ञान गराउने शब्दराशि नै उपनिषद् भएको हुनाले ती यति नै सङ्ख्यामा छन् भनेर किटान गरी भन्न पनि मिल्दैन जस्तो देखिन्छ, जति पनि हुन सक्छन् । तर अपेक्षाका आधारमा सङ्ख्या निर्धारण गर्नु अस्वाभाविक पनि हुदैन । यो प्रसङ्ग जेहोस्, उपनिषद् भनेको गहन ज्ञानको साधन हो र धेरै मनीषीहरूको मननको विषय हो । यस्तो विषयमा सबैको गति र मति हुदैन । कतिपय विद्वानहरूको मति छ तर गति छैन । उपनिषद्को राम्रो ज्ञान हुँदाहुँदै पनि त्यस भित्रका ज्ञानलाई समाज सामु प्रकट गरेर सहज बनाउँनपट्टि वहाँहरूको ध्यान नै छैन । फेरि कतिपय व्यक्तिहरूमा गति छ तर मति छैन । उपनिषद्विद्याको प्रचार गरी आध्यात्मिक पक्षमा केही गरौं भन्ने भावना त छ तर बौद्धिक सामर्थ्य छैन । यस्तो परिबन्धात्मक परिस्थितिमा गुज्रिरहेको हाम्रो समाजमा गति र मति दुवै सामर्थ्य सम्पन्न एक मनीषीको उदय भएको छ । यो केवल हाम्रो मात्र नभएर उपनिषत्साहित्यसँग सम्बन्धित सबै व्यक्तिको सौभाग्यको विषय हो । ती व्यक्ति हुन्, लव्धप्रतिष्ठित, समाजसेवी एवम् चिन्तक **श्री ऋषिराज लुम्साली** । वहाँले छोटो समयमा नै साठी भन्दा बढी उपनिषद्हरूको अनुष्टुप् छन्दमा भावानुवाद गर्नु भएको देखेर हामी आफैं आश्चर्यचकित भएका छौं । रकेटको गतिमा भएको यो वहाको कार्यलाई देख्दा बौद्धिक गतिको साथसाथै कार्यगत तीव्रता पनि वहाँको अमोघ अस्त्रनै रहेछ भन्ने बुझिन्छ । सुरुमा बाईस उपनिषदहरूको भावानुवादको प्रसङ्गमा वहाँसँग राम्रो परिचय भयो । यो एक वर्षअगाडिको कुरा हो । अहिले यो केवल एक वर्षको अन्तरालमा वहाँले छान्दोग्योपनिषद् र बृहदारण्यकोपनिषद् जस्ता ठूलठुला उपनिषद्हरूको भावानुवाद एवं प्रकाशनसहित अन्य बयालिस उपनिषदहरूको अनुवाद गर्नु भएको छ । यो अनौठो कार्य हो । कुनै ग्रन्थलाई आधार बनाएर प्रवचन वा मौखिक व्याख्या गर्नु अलग कुरा हो तर त्यसलाई लिपिवद्धरूपमा व्याख्या गर्नु अत्यन्त जटिल र जिम्मेवारीपूर्ण कुरा हो । त्यसैले **शतं वद मा लिख** भन्ने भनाइ व्यवहारमा चलेको हो । तै पनि वहाँले लेखनको क्रममा बीचबीचमा आएका व्युत्पत्तिगत विविधता र बाधा-व्यवधानहरूलाई समाधान गर्दै अगाडि बढेर '**प्रारभ्य चोत्तमजना न परित्यजन्ति**" भन्ने नीतिलाई सार्थक पार्नुभएको छ । वहाँको यो उपनिषद्माथिको कठोर साधनालाई सबैले नबुझ्लान् तर लेख्नु भनेको के हो र लेख्ने क्रममा कति चुनौति आउँछन् त्यो भोगेकाले नै बुझ्ने छन् । त्यसैले त भन्छन् -

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विद्वानेव विजानाति विद्वज्जनपरिश्रमम् ।

न हि वन्ध्या विजानाति गुर्वीं प्रसववेदनाम् ॥

आदरणीय लुम्सालीज्यूको नेपाली भाषामा गरिएको छन्दोवद्ध भावानुवाद छोटो समयमा नै भएपनि हेर्ने र पढ्ने मौका मिल्यो । सर्सर्ती पढ्दा तत्तत् उपनिषद्को मूल अर्थमा प्रवाहित भएको अनुष्टुप् छन्दमा गरिएको भावानुवाद साँच्चै नै खँदिलो र गहकिलो नै अनुभव गऱ्यौं । जसलाई महाकवि भारविका भाषामा भन्दा-

स्फुटता न पदैरपाकृता न च न स्वीकृतमर्थगौरवम् ।

रचिता पृथगर्थता गिरां न च सामर्थ्यमपोहितं क्वचित् ॥

अन्त्यमा, रकेटका गतिमा दौडने लेखकको लेखनीमा मसी कहिल्यै नसकियोस् र विषयान्तरमा पनि त्यो लेखनी निरन्तर दौडिरहेको देख्न पाइयोस् । सत्तरी वर्षको यो उमेर र अवस्थामा पनि नयाँ जोस् र जाँगरका साथमा आफ्नो कर्ममा निरन्तर लागिरहने कर्मर्षि अनुवादकलाई चिरायु र नैरुज्यको कामना सहित यहाँको कार्यमा सम्बन्धित समुदाय, समाज र उपनिषत्प्रेमी व्यक्तिहरू समेत ऋणी तथा आशावादी रहेको कुरा अवगत गराउदै धेरैभन्दा धेरै व्यक्तिहरू यस कार्यबाट लाभान्वित बन्न सकून् भन्ने कामना व्यक्त गर्दछौं । अस्तु ।

लक्ष्मीनारायण पौड्याल
सह-प्राध्यापक
नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय

उत्तमप्रसाद खतिवडा
उप-प्राध्यापक
नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अनुवादकीय

हाम्रा महान पूर्वज मन्त्रद्रष्टा महर्षिहरूले मानव-कल्याणको लागि देखेर, लेखेर, सुनाएर र बुझाएर छोडि जानुभएका वैदिक-ज्ञानका धरोहरू मध्ये उपनिषद्हरूको स्थान अग्रणी रहेको छ। वेदव्यासको ब्रह्मसूत्र र श्रीकृष्णको गीताको पनि मूल मुहान उपनिषद्हरू नै हुन्। ती महान् उपनिषद्हरूका अधिकांश मन्त्रद्रष्टाहरु र स्रष्टाहरु नेपाली माटोकै उपज भए पनि तिनका अमूल्य धरोहरलाई संस्कृतबाट नेपालीमा रुपान्तरण गरिएको कमै पाइयो । थोर बहुत जे जति अनुवादहरू आएका छन् ती मूलतः भारतको कान्चीकामकोटिपीठका आदि शंकराचार्यले भाष्य गरि दिएका ११ वटा उपनिषद्हरूको वरिपरि नै बढी केन्द्रित रहेको पाइयो। यति महत्वपूर्ण दायित्वलाई राज्य, राजनैतिक दल, राज्यका प्राज्ञिक एवं शैक्षिक निकायहरूले समेत नदेखेको जस्तो गरे पछि र समाज भित्रकै एउटा समूहले पनि वेद-वेदान्तलाई बाहुनको विद्या हो भनेर लेबल लगाएर पन्छिने प्रवृत्ति देखे पछि, लौ त म पनि एउटा वाहुनकै कुलमा जन्मिएको हुँ, त्यसैले केही गर्न सक्छु कि त भनेर उपलब्ध उपनिषद्हरूको नेपाली भावानुवाद गर्न थालेको पनि १८ महिना भइ सकेछ । यस अवधिमा पं श्रीराम शर्मा आचार्यबाट संस्थापित, उत्तराखण्ड भारतको शान्तिकुन्ज हरिद्वारबाट र मथुराबाट समेत प्रकाशित १०८ उपनिषद्हरू मध्ये ज्ञानखण्डका २४ उपनिषद्हरूको नेपाली भावानुवाद गरी तीनवटा पुस्तिकाको रूपमा प्रकाशित गरी लोकार्पण पनि गरी सकिएको छ।

प्रस्तुत संग्रहमा श्रीराम शर्मा आचार्यजीकै वर्गीकरणको आधारमा ब्रह्मविद्या खण्डको रूपमा प्रकाशित ४२ वटा उपनिषद्हरूको नेपाली भावानुवाद तपाईको हातमा राख्न पाउँदा एकातर्फ खुसी लागेको छ भने अर्को तर्फ साधना र उपासनामा आधारित थप ४२ उपनिषद्हरूको अनुवादमा पनि म लागि रहेकै छु र बाँची वर्ति रहे आउँदो विजया-दशमीको कोसेलीको रुपमा तपाई समक्ष प्रस्तुत गर्ने संकल्प समेत गरेको छु।

यस यात्रामा केही विद्वान्हरूले पद्यमा भन्दा गद्यमा अनुवाद गरेको भए राम्रो हुने थियो भनेर सुझाव पनि दिनु भयो। यसो सोचें कुरा त ठिकै हो कहाँ पद्यमा छन्दोवद्ध गर्ने प्राविधिक झन्झट र कहाँ गद्यमा सलल वग्ने सुविधा। फेरि सोचें, हाम्रा पूर्वजहरूले पनि केही अति पुराना दर्जन वढि उपनिषद् वाहेक सयकडौं उपनिषद्हरू त छन्दमै लेख्नु वा अभिव्यक्त गर्नु भएको छ। आखिर नदी जसरि वगे पनि गन्तव्य त समुद्र नै हो। गद्य वा छन्द जेमा लेखे पनि बुझ्ने त भाव नै हो। छान्दिक लेखनमा पनि दुई खाले अवधारणा पाएँ। एक थरि विद्वानहरूको मतमा "अपि मासं मसं कुर्यात् छन्दोभङ्गं न कारयेत्" भन्ने खालको पाइयो भने अर्का थरिले चाँहीं "शब्द थुपारिकन के हुन्छ भाव भए पो हुन्छ" भन्ने सुझावहरू दिनु भयो र म सायद दुवै थरि विद्वानहरूको बीचमा मध्यमार्गी भएर अघि बढिरहेको छु कि जस्तो ठान्दछु। जे होस् विद्वान्हरू र आम पाठकहरूले विषयगत तथा प्राविधिक कमजोरी जति सबै मेरा र सफलता जति सबै तपाईंहरूका हुन् भनी संझी दिनु भएमा कृतार्थ हुनेछु। यौटा अर्को कुरा पनि राखी हालौं। केही विज्ञहरूको भनाइमा आदि शंकराचार्यले भाष्य गरि दिनुभएका उपनिषद्हरू मात्रै पनि समाजको मार्गदर्शन र रुपान्तरणमा पर्याप्त छन, त्यसैले सबका सब उपनिषद्हरूको अनुवाद गर्नु र प्रकाशन गर्नु भनेको समय, श्रम र पूँजीको अपव्यय मात्र पो हुने हो कि ? तर यसो सोचें, संसारका लाखौं रोगीहरूलाइ लाखौं थरिका औषधीहरू चाहिए जस्तै अज्ञानरुपी रोग वोकेका लाखौं रोगीहरूलाई ज्ञानरुपी वहु आयामिक र धेरै उपनिषद्हरू औषधीको रुपमा आवश्यकता पर्ला कि ? त्यसै भएर जे जति पाइँदैछन् तिनलाई नेपालीमा अनुवाद गर्ने म मूर्ख वूढाको अठोट कायमै राखेको छु। यो पुस्ताले के कति हेर्न र बुझ्न सक्छ हेर्ला। नभए अर्को पुस्ताले पक्कै हेर्ला। जहाँ सम्म व्यापारिक स्वार्थ नराखी आध्यात्मिक रुपान्तरणमा लागि परेको भारतीय संस्था शान्तिकुन्ज हरिद्वार र त्यसका संस्थापक स्वर्गीय पं श्रीराम शर्मा आचार्य प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु र वहाँहरूको म आजीवन ऋणी बन्न पुगेको छु।

आदि-मानव मनु, याज्ञवल्क्य, वेदव्यास, भारद्वाज, पाणिनी, वाल्मिकी, श्रृङ्गी, वात्स्यायन, कपिल, जनक, अष्टावक्र, गौतम बुद्ध, अश्वघोष, जानकी सीता, गार्गी, मैत्रेयी जस्ता नेपालमा जन्म लिएर विश्वलाईनै ज्ञान दिने महान पुर्खाहरूको ज्ञानगङ्गाबाट प्रवाहित भइरहेका उपनिषद्रुपी अमृतधाराहरुलाई

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समग्रतया नेपाली भाषामा अद्यावधि रुपान्तरित गर्न नचाहनु राज्यको कमजोरी हो भनेर मात्र बस्नु भन्दा संस्कृतमा लेखिएका पुर्खाका ज्ञानरुपी धरोहरलाई नेपाली मात्र बुझ्ने उनकै शाखा-सन्तानहरुसम्म पुऱ्याउने क्रममा विश्वमा उपलब्ध छन् भनिएका २२० उपनिषद्हरुमध्ये हालसम्म मेरा हात परेका १६२ उपनिषद्हरुको नेपाली भाषामा छन्दोबद्ध अनुवाद गर्न थालेको अठार महिना भित्र आधा जति अर्थात् एकासीवटा उपनिषद्हरुको अनुवाद कार्य सम्पन्न गरिसकेको छु । बाँचीरहेमा र नेत्रज्योतिले काम गरि रहेसम्म यो यात्रा अविरल रहने नै छ ।

अब लागौँ केही प्राविधिक र व्यावहारिक कुरा तर्फ । सर्वप्रथम त विगत अठार महिनादेखि मलाई यस कार्यमा लाग्न प्रेरणा दिने र सबै खाले सहयोग गर्ने श्रीमती लता लुंसालीलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । त्यस्तै मेरा स्व. अग्रज महाकवि पीताम्बर भोला लंसाल र समाजसेवी चूडा वसन्त लंसाल एवं अन्य अनुजहरूलाई पनि यस घडिमा संस्मरण गर्नु कर्तव्य ठान्छु । मेरो प्रथम सन्तानको रूपमा जन्मिएकी सुपुत्री एवं आत्मज्ञान प्रतिष्ठानकी आजीवन सदस्य प्रियदर्शिनी प्रज्ञा लंसाल र ज्वाइँ परशु खनालले यस ग्रन्थको प्रकाशनका लागि आत्मज्ञान प्रतिष्ठान कञ्चनपुरलाई गर्नु भएको आर्थिक सहयोगको लागि कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । त्यस्तै गत २०७३ मंसीर देखि फागुन सम्म अष्ट्रेलियामा रहदा पहिले प्रकाशित ज्ञानखण्डमा आधारित तीनवटा उपनिषद्हरूका ३० भन्दा बढी सेटहरू मेलबोर्न, सिड्नी र गोल्डकोष्टमा विक्री गर्न सघाउने आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका आजीवन सदस्य समेत रहेका सुपुत्र प्रसन्न लंसाल र बुहारी संजीना आचार्य तथा छोरी प्रतिज्ञा लुम्साली र ज्वाइँ रविन बिष्टलाई पनि शुभाशीर्वाद सहित मुरि मुरि धन्यवाद दिन चाहन्छु । अष्ट्रेलियाका सहृदयी पाठकहरू प्रति कृतज्ञ छु ।

ज्ञानखण्डको तीनवटा पुस्तिका प्रकाशनकालदेखि नै मेरो प्रयासलाई हार्दिकता पूर्वक सघाउने बूढानीलकण्ठ आश्रमका प्राचार्य गुञ्जन ब्रह्मचारी प्रति म कृतज्ञ मात्र होइन पछिल्ला दिनहरूमा आएर ऋणी समेत बन्न पुगेको छु । ज्ञानखण्डको तेस्रो पुस्तिका वृहदारण्कोपनिषद्को आधा-आधिदेखि संस्कृतका मूलमन्त्रहरूलाई कम्प्यूटर टाइप गरेर ब्रह्मचारीले न सघाएको भए उत्तम खतिवडाज्यूको भनाइअनुसार मेरो अनुवादकीय गति रकेटको होइन कछुवाको जस्तो हुन्थ्यो होला । तसर्थ प्राचार्य गुन्जन ब्रह्मचारीलाई सहकर्मीको हिसावले अभिवादन र नाताको हिसावले चिरन्जिवी भव भन्न चाहन्छु । त्यस्तै साहित्य र वेदान्तमा आचार्य एवं संस्कृत विश्वविद्यालयका उप-प्राध्यापक, डा. स्वामी रामानन्द गिरीका सुशिष्य उत्तमप्रसाद खतिवडाज्यूले २२ उपनिषद्हरूको नेपाली भावानुवाद शीर्षक दिएर मैले काम प्रारम्भ गरे देखि अद्यावधि विषयवस्तुगत हिसावले म कतै वरालिएको त छैन भनेर चनाखो भइ हेरी दिने, मन्तव्य र शुभकामनाका शब्दहरू लेखिदिने र ''चरैवेति'' ''चरैवेति'' भनेर प्रेरणा दिएर मलाइ आजीवन ऋणी बनाउनु भएको छ । त्यस्तै साहित्याचार्य एवं संस्कृत विश्वविद्यालयका सह-प्राध्यापक लक्ष्मीनारायण पौड्यालले नेपाली भाषामा रहेको मेरो कमी कमजोरीलाई सुधार्ने प्रेरणा दिनका साथै भाषागत त्रुटिहरू सच्याउन गर्नु भएको सहयोगका लागि कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु ।

अन्त्यमा आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका सचिव एवं सहकर्मी आचार्य घनश्याम लेखकको उत्प्रेरणाले पनि मेरो यस कार्यसम्पादनमा सहयोग पुगेको छ र वहाँलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । त्यस्तै सुदूर पश्चिमाञ्चलको कञ्चनपुरमा, पूर्वाञ्चलको ईटहरीमा र काठमाण्डूको प्रज्ञा प्रतिष्ठान कमलादिमा आयोजित ज्ञानखण्डका तीन पुस्तिकाहरूको विमोचन कार्यक्रमा सहभागी भइ पुस्तक विमोचित गरिदिनु हुने विद्वानहरू, टिप्पणीकर्ताहरू र सहभागीहरू प्रति हार्दिक नमन गर्दछु । त्यस्तै एपेक्स प्रिन्टिङ् प्रा.लि. का व्यवस्थापकहरू र पूरै प्रेस परिवारलाई धन्यवाद दिन्छु । त्यस्तै प्रकाशित कृतिहरूलाई देश र विदेशमा रहेर पनि रुचिपूर्वक पढिदिने र पुस्तक किनेर मलाई हौसला दिने सबैलाई नमन गर्दै फेरि उपनिषद्को साधनाखण्डमा भेटने प्रतिबद्धता समेत व्यक्त गर्दछु । २०७४ जेठ १५ गणतन्त्रदिवस ।

ऋषिराज लुंसाली
भावानुवादक एवं अध्यक्ष,
आत्मज्ञान प्रतिष्ठान कन्चनपुर ।
मिति २०७४ जेष्ठ १५ गणतन्त्र दिवस

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उपनिषद् पढेका बेला मेरा आँखा रसाउँछन् । यो ज्ञान कति महान छ । हामीले आफ्नो जीवनमा उपनिषद्ले देखाएको तेजस्विता धारण गर्नु पर्छ ।

– स्वामी विवेकानन्द

मैले मेरो जीवनमा आमाको स्थानमा गीता र हजुरआमाको स्थानमा उपनिषद् रहेको अनुभव गर्दछु ।

– आचार्य विनोवा भावे

मैले सुकरात,अरस्तु र अफलातून आदि थुप्रै दार्शनिकहरूका ग्रन्थ पढें, तर जति शान्तिमयी आत्मविद्या उपनिषद्मा पाएँ त्यस्तो अरु कतै पाइन ।

– प्रोफेसर ह्यूम

मैले कुरान, तौरत, इन्जिल, जवूर आदि ग्रन्थ पढेँ । तिनमा गरिएको ईश्वर सम्बन्धी वर्णनले मेरो मनको प्यास मेटिएन । त्यस पछि मैले विभिन्न धर्मका ईश्वरीय ग्रन्थहरू पढेँ । ती मध्ये उपनिषद्हरूको ज्ञानले मैले मनमा शास्वत शान्ति र साँचो आनन्द पाएँ ।

– दाराशिकोह

मान्छे पढे पनि मर्छ, नपढे पनि मर्छ । ब्रह्म चिने पनि मर्छ न चिने पनि मर्छ । मृत्यु अवश्यम्भावी छ । अवश्यम्भावी मृत्युलाई जानी जानी मानव आत्मामा जुन एक किसिमको भय पैदा हुन्छ, त्यसलाई ब्रह्मज्ञानले निर्भयता दिन्छ । सम्पूर्ण उपनिषद्हरूले मृत्युभन्दा पारी कसरी जान सकिन्छ भन्ने आत्मज्ञान र ब्रह्मज्ञान दिएका छन् ।

– स्व. महाकवि पीताम्बर भोला लंसाल

- वेदहरु, उपनिषद्हरु र गीतामा समेत धर्म र धर्मरक्षाको कुरा सर्वत्र पाईयो तर हिन्दू शब्द कहिँ पनि पाइएन ।
- सयजना गफाडि विद्वान्हरू भन्दा एउटा कामकाजी किसानले, सयजना सर्वज्ञहरू भन्दा एकजना आत्मज्ञले र सयजना मेरो भन्नेले भन्दा एक जना हाम्रो भन्नेले जीवन र जगतलाइ बढी सकारात्मक रुपान्तरण गर्न सक्दछ ।

– ऋषिराज लुंसाली

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विषयानुक्रमणिका

क्र.सं.	विषय	पृ.सं	क्र.सं.	विषय	पृ.सं.
क.	प्रारम्भिक		ख.	संकेत विवरण	
१.	अथर्वशिर उपनिषद्	९	२.	अध्यात्मोपनिषद्	१८
३.	अवधूतोपनिषद्	२७	४.	आत्मपूजापनिषद्	३२
५.	आत्मवोधोपनिषद्	३३	६.	आत्मोपनिषद्	३९
७.	आरुण्युपनिषद्	४४	८.	आश्रमोपनिषद्	४७
९.	कठरुद्रोपनिषद्	५१	१०.	कुण्डिकोपनिषद्	५८
११.	कैवल्योपनिषद्	६२	१२.	कौषीतकि ब्राह्मणोपनिषद्	६७
१३.	क्षुरिकोपनिषद्	९९	१४.	जाबालदर्शनोपनिषद्	१०३
१५.	जावालोपनिषद्	१२५	१६.	जावाल्युपनिषद्	१३०
१७.	तुरीयातीतोपनिषद्	१३३	१८.	द्वयोपनिषद्	१३६
१९.	नारदपरिव्राजकोपनिषद्	१३८	२०.	निर्वाणोपनिषद्	१९३
२१.	पञ्च ब्राह्मणोपनिषद्	१९७	२२.	परव्रह्मोपनिषद्	२०२
२३.	परमहंस परिव्राजकोपनिषद्	२१०	२४.	परहंसोपनिषद्	२१७
२५.	पैङ्गलोपनिषद्	२२०	२६.	ब्रह्मविन्दूपनिषद्	२३५
२७.	ब्रह्मविद्योपनिषद्	२३८	२८.	ब्रह्मोपनिषद्	२५०
२९.	भिक्षुकोपनिषद्	२५४	३०.	मण्डलब्राह्मणोपनिषद्	२५६
३१.	महावाक्योपनिषद्	२७०	३२.	मैत्रेय्युपनिषद्	२७३
३३.	याज्ञवल्क्योपनिषद्	२८२	३४.	योगतत्त्वोपनिषद्	२८८
३५.	वज्रसूचिकोपनिषद	३०१	३६.	शाट्यायनीयोपनिषद्	३०४
३७.	शाण्डिल्योपनिषद्	३१०	३८.	शारीरकोपनिषद्	३३७
३९.	संन्यासोपनिषद्	३४०	४०.	सुवालोपनिषद्	३५५
४१.	स्वसंवेद्योपनिषद	३७५	४२.	हंसोपनिषद्	३७८

सन्दर्भ ग्रन्थहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। अथर्वशिर उपनिषद् ।।

यो उपनिषद् अथर्ववेदसँग सम्बन्धित छ। यसका सात कण्डिकाहरूमा देवताहरूले रुद्रका रूपमा परमात्माको साक्षात्कार गर्दै उनको उपासना गरेका, रुद्रलाइनै ॐकारभन्दा पनि अक्ष पर रहेको र उनैलाई प्रणव अर्थात् गायत्रीका रूपमा पनि मान्यता दिएको र रुद्रबाटै त्रिगुणहरूको मूलतत्त्वको रूपमा आप (जलतत्त्व) को उत्पत्ति र सृष्टिको विकासक्रमको वर्णन गरिएको पाइन्छ।
२०७३ मंसीर १८ मेलबोर्न अस्ट्रेलिया

शान्तिपाठ:

भद्रं कर्णेभि: श्रृणुयाम देवा: भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्रा:। स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाम: सस्तनूभिर्व्यशेम: देवहितं यदायु:। स्वस्ति नऽइन्द्रो वृद्धश्रवा: स्वस्ति न: पूषा विश्ववेदा:। स्वस्ति नस्ताक्ष्र्यो अरिष्टनेमि: स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु॥ ॐ शान्ति: ॐ शान्ति: ॐ शान्ति:

सुन्न पाऔं सधैं राम्रो, हेर्न पाऔं सधैं प्रिय। बाचुन्जेल देवकार्य गरौं सवल अङ्गले॥
इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याणकारक। गरुन् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन।
गरून् कल्याण सबको विघ्नहर्ता गरुडले। वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याणकारक॥
आध्यात्मिक, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षयशान्ति होस्॥

देवा ह वै स्वर्गं लोकमायँस्ते देवा रुद्रमपृच्छन्को भवानिति। सोऽब्रवीदहमेक: प्रथममासं वर्तामि च भविष्यामि च नान्य: कश्चिन्मत्तो व्यतिरिक्त इति। सोऽन्तरादन्तरं प्राविशत् दिशश्चान्तरं प्राविशत् सोऽहं नित्यानित्योऽहं व्यक्ताव्यक्तो ब्रह्माहमब्रह्माहं प्राञ्च: प्रत्यञ्चोऽहं दक्षिणाञ्च उदञ्चोऽहं अधश्चोर्ध्वं चाहं दिशश्च प्रतिदिशश्चाहं पुमानपुमान् स्त्रियश्चाहं गायत्र्यहं सावित्र्यहं सरस्वत्यहं त्रिष्टुब्जगत्यनुष्टुप् चाहं छन्दोऽहं गार्हपत्यो दक्षिणाग्निराहवनीयोऽहं सत्योऽहं गौरहं गौर्यहमृगहं यजुरहं सामाहमथर्वाङ्गिरसोऽहं ज्येष्ठोऽहं श्रेष्ठोऽहं वरिष्ठोऽहमापोऽहं तेजोऽहं गुह्योऽहमरण्योऽहमक्षरमहं क्षरमहं पुष्करमहं पवित्रमहमग्रं च मध्यं च बहिश्च पुरस्ताज्ज्योतिरित्यहमेव सर्वे मामेव स सर्वे स मां यो मां वेद स देवान्वेद स सर्वांश्च वेदान्साङ्गानपि ब्रह्म ब्राह्मणैश्च गां गोभिर्ब्राह्मणान्ब्राह्मण्येन हविर्हविषा आयुरायुषा सत्येन सत्यं धर्मेण धर्मं तर्पयामि स्वेन तेजसा। ततो ह वै ते देवा रुद्रमपृच्छन् ते देवा रुद्रमपश्यन्। ते देवा रुद्रमध्यायंस्ततो देवा ऊर्ध्वबाहवो रुद्रं स्तुन्वन्ति॥१॥

कुनै बेला देवताले स्वर्गलोक पुगीकन। तपाईं को ? भनी सोधे रुद्रदेव समक्षमा।
रुद्रले भन्नुभो "हेर म छु एकै स्वरूपमा। म नै भूत, वर्तमान, भविष्यत पनि म नै।
म बाहेक अरू कोही, केही छैन कतै पनि। म यस्तो तत्त्व हुँ जो छ भित्रको भित्रमा पनि।
दिशामा मै पसेको छु विदिशाभित्रमा पनि। म नै नित्य मै अनित्य, म नै व्यक्त, अव्यक्त हूँ।
म नै ब्रह्म, म अब्रह्म, मै पूर्व, म हूँ पश्चिम। मै उत्तर भनी जान, म नै दक्षिण हूँ बुझ।
म नै माथि, तल म नै, दिशा र विदिशा पनि। म नै पुरुष हूँ साथै अपुरुष पनि हूँ म।
मै हूँ स्त्री अनि गायत्री, साबित्री र सरस्वती। त्रिष्टुप्, अनुष्टुप्, जगती आदि छन्द पनि म हूँ।
गार्हपत्य, दक्षिणाग्नि, आवाहनीय[1] अग्नि हूँ। म नै सत्य, म नै गाई, म नै कन्या कुमारी हूँ।

[1]घरमा बालिने, पचाउने र यज्ञमा प्रज्वलित गरिने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

म नै ज्येष्ठ, म नै श्रेष्ठ म सबैमा वरिष्ठ हूँ। म नै सम्पूर्ण जल हूँ, म नै तेज र ज्योति हूँ।
ऋक्, यजु र सामवेद, अथर्ववेद नै म हूँ। क्षर, अक्षर वा मै हूँ नाशिने र ननाशिने।
लुकाउन योग्य म हूँ अति-गुह्य पनि म हूँ। म नै अरण्य अथवा घनाजङ्गल नै म हूँ।
तीर्थ पुष्कर ता मै हूँ म नै अतिपवित्र हूँ। अगाडि र मध्यभाग, बाहिरी भागमा हुने।
पूर्व आदि दशदिशाहरूमा व्याप्त देखिने। नदेखिने पनि जो छ ज्योति त्यो शक्तिरूपमा।
म नै त्यो शक्ति हूँ साथै ममैं ब्रह्माण्ड व्याप्त छ। मेरो स्वरूप यस्तो छ भनेर जाननेहरू।
सबै देव सबै अङ्गयुक्त वेदहरू सबै। जान्ने वेत्ता भनी त्यस्तालाई ता बुझ्नु पर्दछ।
गाइलाई म नै तृप्त पार्छु गौतत्त्व दीकन। म नै ब्राह्मणलाई ता ब्राह्मणत्त्व दिलाउँछु।
हविष्य-शक्ति भर्दिन्छु होमिने चरुभित्र म। आयुष्यशक्ति आयुमा, सत्यमा सत्यता गुण।
धर्ममा दी धर्मतत्त्व सबै म तृप्त पार्दछु। कुरा सुनी रुद्रजीका देवता ध्यानमग्न भै।
रुद्रको प्रार्थना गर्छन् जोडी हातहरू दुबै ॥ १ ॥

ॐ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च ब्रह्मा तस्मै वै नमो नमः ॥१॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च विष्णुस्तस्मै वै नमो नमः ॥२। यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च स्कन्दस्तस्मै वै नमो नमः ॥३॥ यो वै रुद्रः स भगावान्यश्चेन्द्रस्तस्मै वै नमो नमः ॥४॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्चाग्निस्तस्मै वै नमो नमः ॥५॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च वायुतस्मै वै नमो नमः ॥६॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च सूर्यस्तस्मै वै नमो नमः ॥७॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च सोमस्तस्मै वै नमो नमः ॥८॥ यो वै रुद्रः स भगवान्ये चाष्टौ ग्रहास्तस्मै वै नमो नमः ॥९॥ यो वै रुद्रः स भगवान्ये चाष्टौ प्रतिग्रहास्तस्मै वै नमो नमः ॥१०॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च भूस्तस्मै वै नमो नमः ॥११॥ यो वै रुद्रः स भगवान्याच्च भुवस्तस्मै वै नमो नमः ॥१२॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च स्वस्तस्मै वै नमो नमः ॥१३॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च महस्तस्मै वै नमो नमः ॥१४॥ यो वै रुद्रः स भगवान्या च पृथिवी तस्मै वै नमो नमः ॥१५॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्चान्तरिक्षं तस्मै वै नमो नमः ॥१६॥ यो वै रुद्रः स भगवान्या च द्यौस्तस्मै वै नमो नमः ॥१७॥ यो वै रुद्रः स भगवान्याश्चापस्तस्मै वै नमो नमः ॥१८॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च तेजस्तस्मै वै नमो नमः ॥१९॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्चाकाशं तस्मै वै नमो नमः ॥२०॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च कालस्तस्मै वै नमो नमः ॥२१॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च यमस्तस्मै वै नमो नमः ॥२२॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च मृत्युस्तस्मै वै नमो नमः ॥२३॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्चामृतं तस्मै वै नमो नमः ॥२४॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च विश्वं तस्मै वै नमो नमः ॥२५॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च स्थूलं तस्मै वै नमो नमः ॥२६॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च सूक्ष्मं तस्मै वै नमो नमः ॥२७॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च शुक्लं तस्मै वै नमो नमः ॥२८॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च कृष्णं तस्मै वै नमो नमः ॥२९॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च कृत्स्नं तस्मै वै नमो नमः ॥३०॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च सर्वं तस्मै वै नमो नमः ॥३२॥ ॥२॥

ब्रह्मास्वरूपि हे रुद्र। तिमीलाई नमोनम ॥ १ ॥ विष्णुस्वरूपि हे रुद्र। तिमीलाई नमोनम ॥ २ ॥
स्कन्दस्वरूपि हे रुद्र। तिमीलाई नमोनम ॥ ३ ॥ इन्द्रस्वरूपि हे रुद्र। तिमीलाई नमोनम ॥ ४ ॥
अग्निस्वरूपि हे रुद्र। तिमीलाई नमोनम ॥ ५ ॥ वायुस्वरूपि हे रुद्र। तिमीलाई नमोनम ॥ ६ ॥
सूर्यस्वरूपि हे रुद्र। तिमीलाई नमोनम ॥ ७ ॥ सोमस्वरूपि हे रुद्र। तिमीलाई नमोनम ॥ ८ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अष्टग्रहरूपि रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ ९ ॥ प्रतिग्रहरूपि रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ १० ॥
भूर्लोकरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ ११ ॥ भुवर्लोकरूपि रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ १२ ॥
स्वर्लोकरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ १३ ॥ महलोकरूपि रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ १४ ॥
पृथिवीरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ १५ ॥ अन्तरिक्षरूपि रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ १६ ॥
द्यौलोकरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ १७ ॥ जलस्वरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ १८ ॥
तेजस्वरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ १९ ॥ आकाशरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ २० ॥
कालस्वरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ २१ ॥ यमस्वरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ २२ ॥
मृत्युस्वरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ २३ ॥ अमृतरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ २४ ॥
विश्वस्वरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ २५ ॥ स्थूलस्वरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ २६ ॥
सूक्ष्मस्वरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ २७ ॥ शुक्लस्वरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ २८ ॥
कृष्णस्वरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ २९ ॥ सम्पूर्णरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ ३० ॥
सत्यस्वरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ ३१ ॥ सर्वस्वरूपि हे रुद्र ! तिमीलाई नमोनम ॥ ३२ ॥ २ ॥

भूस्ते आदिर्मध्यं भुवस्ते स्वस्ते शीर्षं विश्वरुपोऽसि ब्रह्मैकस्त्वं द्विधा त्रिधा बद्धस्त्वं शान्तिस्त्वं पुष्टिस्त्वं हुतमहुतं दत्तमदत्तं सर्वमसर्वं विश्वमविश्वं कृतमकृतं परमपरं परायणं च त्वम्। अपाम सोममममृता अभूमागन्म ज्योतिरविदाम देवान्। किं नूनमस्मान्कृणवदरातिः किमु धूर्तिरमृतं मर्त्यस्य च।

हे रुद्र भगवान् ! तिम्रो भूलोक तल पर्दछ। भुवर्लोक बीचभाग, स्वर्लोक शीर्षभागमा।
तिमीनै ह्वौ विश्वरूप, तिमीनै एकब्रह्म ह्वौ। भ्रममा तर मान्छेले देख्दछन् दुइ वा तीन।
तिमीनै ह्वौ बृद्धिरुप, तिमी नै शान्तिरूप ह्वौ। तिमीनै ह्वौ पुष्टिरुप, तिमीनै हुतरूप[२] ह्वौ।
अहुतरूप तिमी ह्वौ, दिइने वस्तु ह्वौ तिमी। नदिइने वस्तु पनि तिमीनै भनि बुझ्दछौं।
तिमीनै ह्वौ सर्वरूप, असर्व[३] पनि ह्वौ तिमी। तिमीनै ह्वौ विश्वरूप, अविश्व पनि ह्वौ तिमी।
गरिएको कार्य तिमी, नगरेको पनि तिमी। तिमीनै ह्वौ परब्रह्म, अपरब्रह्म ह्वौ तिमी।
परायण (आश्रय) ह्वौ आधार सबका तिमी। पिलाएर हामीलाई अमृतरूपि सोम त्यो।
तपाईले नै दिनुभो अमृतत्व सबै कन। अथवा हामीले पायौं प्रकाश दिव्यज्ञानको।
तपाईकै कृपाबाट ज्योतिस्वरूप भैकन। हामी सबै देवताले पायौं ज्ञान बराबर।
काम, कोध आदि कुनै शत्रुले अब हामीमा। सक्दैनन् हमला गर्न; क्षति गर्न कसैगरी।
तिमी ता देवता मात्रका लागि नभईकन। सबै मानिसका लागी पनि अमृत तुल्य ह्वौ।

सोमसूर्य पुरस्तात् सूक्ष्मः पुरुषः। सर्वं जगद्धितं वा एतदक्षरं प्राजापत्यं सौम्यं सूक्ष्मं पुरुषमग्राह्यमग्राह्येण भावं भावेन सौम्यं सौम्येन सूक्ष्मं सूक्ष्मेण वायव्यं वायव्येन ग्रसति स्वेन तेजसा तस्या उपसंहर्त्रे महाग्रासाय वै नमो नमः। हृदिस्था देवताः सर्वा हृदि प्राणाः प्रतिष्ठिताः।

हे रुद्र ! तिमी नै सूर्य-चन्द्रभन्दा पनि अघि। बनेर सूक्ष्मपुरुष उत्पन्न आदिशक्ति ह्वौ।
तिमीबाटै हुने गर्छ सम्पूर्ण विश्वको हित। तिमी अक्षर ह्वौ अर्थात् तत्त्व कैल्यै ननाशिने।
प्रजापतिवाट पनि तिमी नै पूजनीय छौ। तिमी नै छौ अतिसूक्ष्म, तिमी नै सौम्य-पुरुष।
तिमी आफ्नै तेजबाट अग्राह्य वस्तुलाइ नै। बनाइकन अग्राह्य आफैं नै गाँस हाल्दछौ।

---

[२] होमिएको वा होमिने वस्तु
[३] न्यून वा कम्ती

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यस्तै भावलाई भावैबाट ग्रसित गर्दछौ। सौम्यलाई सौम्यबाटै, सूक्ष्म सूक्ष्मबटै अनि।
वायव्यलाई वायव्यबाटै ग्रसित गर्दछौ। सबैको उपसंहार गर्ने शक्तिस्वरूप छौ।
त्यस्ता महाग्रासी[४] रुद्र तिमीलाई नमोनम। सब्का हृदयमा बस्छन् जसरी देवताहरू।
त्यसरी नै प्राण अनि रुद्रजी बास गर्दछन्। (आन्तर्यमा मानिसका ऊर्जाको रुप लीकन।
प्राणशक्ति हृदयमा जसरी बास गर्दछ। त्यसैगरी देवगण दीव्य संवेदना बनी।
मानिसका हृदयमा सर्वदा बास गर्दछन्। त्यसै गरेर यो आत्मा बनेर आत्मचेतना।
सम्पूर्णका हृदयमा परमात्मा प्रविष्ट छन्। विशिष्ट प्रक्रियाबाट सक्रिय बन्न सक्दछन्।)

हृदि त्वमसि यो नित्यं तिस्रो मात्राः परस्तु सः। तस्योत्तरतः शिरो दक्षिणतः पादौ य उत्तरतः स ओङ्कारः य ओङ्कारः स प्रणवो यः प्रणवः स सर्वव्यापी यः सर्वव्यापी सोऽनन्तो योऽनन्तस्तत्तारं यत्तारं तत्सूक्ष्मं यत्सूक्ष्मं तच्छुक्लं यच्छुक्लं तद्वैद्युतं यद्वैद्युतं तत्परं ब्रह्म यत्परं ब्रह्म स एकः य एकः स रुद्रो यो रुद्रः स ईशानो य ईशानः स भगवान् महेश्वरः ॥३॥

बसी सबैको हृदयाकाशका बीचमा तिमी। अ, उ, म् का तीन मात्राभन्दा छौ अक्ष पर्तिर।
हृदयैको उत्तरमा शिर ओंकारको स्थित। हृदयैको दक्षिणमा पाउ ओंकारको स्थित।
उत्तरैमा शिर हुँदा ओंकार उत्तरै स्थित। ॐकारलाइ प्रणव-मन्त्र हो पनि भन्दछन्।
त्यही प्रणवको मन्त्र विश्वमा सर्वव्याप्त छ। त्यै सर्वव्यापी प्रणव सर्वथा अन्त्यहीन छ।
त्यै अनन्त प्रणव नै (तानी) नक्षत्ररूपमा। बनेर बस्छ सबमा अतिनै सूक्ष्मरूपमा।
त्यै सूक्ष्मरूप नै जान्नु शुक्लरुपी प्रकाशवान्। त्यै प्रकाशित जो शुक्ल त्यही विद्युतरूप हो।
हुँदा विशिष्ट द्युतिमान् विद्युत् पनि भनिन्छ त्यो। त्यही विद्युत् तत्वलाइ मानिन्छ परब्रह्म हो।
त्यो परब्रह्मको रुप सर्वथा एकरुप छ। त्यै एकरुपलाई नै रुद्र हो भनि मान्दछन्।
त्यै रुद्रको रुपलाई ईशानरूप भन्दछन्। त्यै ईशानलाई भन्छन् भगवान महेश्वर ॥ ३ ॥

अथ कस्मादुच्यत ओङ्कारो यस्मादुच्चार्यमाण एव प्राणानूर्ध्वमुत्क्रामयति तस्मादुच्यते ओङ्कारः। अथ कस्मादुच्यते प्रणवः यस्मादुच्चार्यमाण एव ऋग्यजुःसामाथर्वाङ्गिरसो ब्रह्म ब्राह्मणेभ्यः प्रणामयति नामयति च तस्मादुच्यते प्रणवः। अथ कस्मादुच्यते सर्वव्यापी यस्मादुच्चार्यमाण एव सर्वान् लोकान् व्याप्नोति स्नेहो यथा पललपिण्डमिव शान्तरुपमोतप्रोतमनुप्राप्तो व्यतिषिक्तश्च तस्मादुच्यते सर्वव्यापी। अथ कस्मादुच्यतेऽनन्तो यस्मादुच्चार्यमाण एव तिर्यगूर्ध्वमधस्ताच्चास्यान्तो नोपलभ्यते तस्मादुच्यतेऽनन्तः। अथ कस्मादुच्यते तारं यस्मादुच्चार्यमाण एवं गर्भजन्मव्याधि-जरामरणसंसारमहाभयात्तारयति त्रायते च तस्मादुच्यते तारम्। अथ कस्मादुच्यते शुक्लं यस्मादुच्चार्यमाण एव क्लन्दते क्लामयते च तस्मादुच्यते शुक्लम्। अथ कस्मादुच्यते सूक्ष्मं यस्मादुच्चार्यमाण एव सूक्ष्मो भूत्वा शरीराण्यधितिष्ठति सर्वाणि चाङ्गान्यभिमृशति तस्मादुच्यते सूक्ष्मम्। अथ कस्मादुच्यते वैद्युतं यस्मादुच्चार्यमाण एवाव्यक्ते महति तमसि द्योतयते तस्मादुच्यते वैद्युतम्। अथ कस्मादुच्यते परं ब्रह्म यस्मात्परमपरं परायणं च बृहद्बृहत्या बृंहयति तस्मादुच्यते परं ब्रह्म। अथ कस्मादुच्यते एको यः सर्वान्प्राणान्संभक्ष्य संभक्षणेनाजः संसृजति विसृजति च। तीर्थमेके व्रजन्ति तीर्थमेके दक्षिणाः प्रत्यञ्च उदञ्चःप्राञ्चोऽभिव्रजन्त्येके तेषां सर्वेषामिह संगतिः। साकं स

---

[४] ठूलै गाँस हाल्न सक्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एको भूतश्चरति प्रजानां तस्मादुच्यत एकः। अथ कस्मादुच्यते रुद्रः यस्मादृषिभिर्नान्यैर्भक्तैर्द्रुतमस्य रुपमुपलभ्यते तस्मादुच्यते रुद्रः। अथ कस्मादुच्यते ईशानः यः सर्वान्देवानीशते ईशनीभिर्जननीभिश्च परम शक्तिभिः। अभि त्वा शूर नोनुमो दुग्धा इव धेनवः। ईशानमस्य जगतः स्वर्दृशमीशानमिन्द्र तस्थुष इति तस्मादुच्यत ईशानः। अथ कस्मादुच्यते भगवान्महेश्वरः यस्माद्भक्ताज्ञानेन भजन्त्यनुगृण्हाति च वाचं संसृजति विसृजति च सर्वान्भावान्परित्यज्यात्मज्ञानेन योगैश्वर्येण महति महीयते तस्मादुच्यते भगावन्महेश्वरः। तदेतद्रुद्रचरितम् ॥४॥

के कस्तो प्रक्रियाबाट ॐ को ध्वनि निकल्दछ ? माथ्तिरै श्वास तान्नाले ॐ उच्चारित बन्दछ।
ॐ भन्दा किनकि श्वास माथ्तिरै तान्नु पर्दछ। किन ॐकारलाई नै मान्छे प्रणव भन्दछन् ?
ॐ उच्चारण गर्दा नै ऋक्, यजु, सामवेद र। अथर्वाङ्गिरस वेद साथै ब्राह्मणग्रन्थमा।
प्रणाम गर्नका लागी ॐ उच्चारित बन्दछ। त्यसैले पनि ॐ लाई सबै प्रणव भन्दछन्।
किन यी रुद्रलाई नै सर्बव्यापी छ भन्दछन् ? किनकि यो तिलभित्र लुकेको तेलको सरी।
सबै लोकमहाँ व्याप्त ओतप्रोत र गुम्फित।[५] भई सम्पूर्ण सृष्टिमा अव्यक्त तर व्यापक।
रहेकोले सबै भन्छन् रुद्र छन् सर्वव्यापक। किन ॐ कारलाई नै अनन्त भनि भन्दछन् ?
ॐ उच्चारण गर्दामा तल माथि यता उता। कतै पनि छेउ टुप्पो भेटिदैन कसैगरी।
त्यसैले नै त ॐ लाई अनन्त भनि भन्दछन्। किन ॐ कारलाइनै भन्छन् मानिस तारक ?
उच्चारण गरे ॐ को गर्भ, जन्म र रोगको। साथै बुढापा, मृत्युको भयले व्याप्त विश्वमा।
सजिलै पार तरिने हुँदा मानिन्छ तारक। किन ॐ कारलाई नै भन्छन् मानिस शुक्ल हो।
किनकि शब्द ॐ आफैँ प्रकाशित छ विश्वमा। साथै ॐ ले विश्वलाई प्रकाशमय पार्दछ।
त्यसो हुनाले ॐलाई शुक्ल हो भनि भन्दछन्। किन ॐ कारलाई नै सूक्ष्म हो भनि मान्दछन् ?
यस्को उच्चारणैबाट सबै स्थावर जङ्गम-। हरूमा यो सूक्ष्म भई भित्रै भित्र प्रविष्ट छ।
साथै यस्ले सबैलाई अँगालेको छ हर्दम। त्यसैले नै सबै भन्छन् ॐ कार अतिसूक्ष्म छ।
किन ॐ कारलाई नै भन्छन् मानिस वैद्युत ? ॐ को उच्चारणैबाट अँध्यारोमा पनि सबै।
शरीर अङ्ग-प्रत्यङ्ग हुन जान्छ प्रकाशित। त्यसैलेनै त ॐलाइ भन्छन् मानिस वैद्युत।
किन ॐ लाई मान्छेले परं ब्रह्म पुकार्दछन् ? पर अर्थात अव्यक्त रहेर पनि सर्वदा।
सबै घटकमा ब्रह्म भई व्यापक बस्दछ। पर (अव्यक्त) मा साथै अपर (व्यक्त) मा पनि।
परायण बनी अर्थात् भई पूरक बस्दछ। बृहत् ब्रह्माण्डलाई यो विशालत्व दिने हुँदा।
ब्रह्म शब्द मिसाएर परं ब्रह्म भनिन्छ यो। किन ॐ लाई साराले एक हो भनि मान्दछन् ?
ॐ कार ब्रह्मले सारा प्राणको गरि भोजन। अजन्मा भइ आफैँले सृष्टि, संहार गर्दछ।
सबै तीर्थहरू बीच एकै तत्त्व छ संस्थित। चाहे घुमौं पूर्व तीर्थ, या पश्चिम घुमे पनि।
एकै सद्गति पाइन्छ किंवा उत्तर दक्षिण। साथै सबै प्राणी भित्र एकै रूप लिइकन।
बस्ने हुनाले यो ब्रह्म मानिन्छ एक हो भनी। किन यो ब्रह्मलाई नै भनिन्छ रुद्र हुन् भनी।
किनकि यी महर्षि वा मुनि बाहेक कोहीले। सक्दैनन् जान्न सजिलै यिन्को रूप कसै गरी।
त्यसैले यिनको नाम बन्न गो रुद्र हुन् भनी। किन यी रुद्रलाई नै भन्छन् इशान हुन् भनी ?

---

[५] एकाकार भएको, गुटमुटिएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

किनकि यी सबै देवी देवताहरूमा पनि। ईशत्व अर्थात् स्वामीत्व राख्न सक्षम छन् यिनी।
तसर्थ हे शूर रुद्र अभिवादन गर्दछौँ। जसरी गाइको सेवा दूधको लागी गर्दछन्।
त्यस्तै तिमीलाई खुसी पार्न लाग्छौँ सधैँभरी। हे रुद्र तिमीनै इन्द्र बनेर सब विश्वमा।
जड-चेतन सारामा दिव्य दृष्टि दिईकन। ईशत्व दिन्छौ अथवा प्रशासन चलाउँछौ।
त्यसो हुँदा पुकारिन्छौ ईशान नामले तिमी। किन यी रुद्रलाई नै भन्छन् मान्छे महेश्वर ?
किनकि जो भक्तजन ज्ञान पाउन भक्तिले। गर्छन् भजन तिन्माथि कृपावर्षा गरीकन।
त्यस्ता भक्तलाई तिमी वाक् शक्ति दान गर्दछौ। भक्तका भावना सारा परित्याग गराउँदै।
आत्मज्ञान दिई योग ऐश्वर्य बाट दीक्षित। गराएर, तिमी आफ्नै महिमा भित्र राख्दछौ।
त्यसैले त तिमीलाई भन्छन् देव महेश्वर। यिनै शब्दबाट रुद्र-चरित्र हुन्छ वर्णन॥ ४॥

एषो ह देवः प्रदिशो नु सर्वाः पूर्वो ह जातः स उ गर्भे अन्तः। स एव जातः स जनिष्यमाणः प्रत्यङ्जनास्तिष्ठति सर्वतोमुखः। एको रुद्रो न द्वितीयाय तस्मै य इमाँल्लोकानीशत ईशनीभिः। प्रत्यङ्जनास्तिष्ठति संचुकोचान्तकाले संसृज्य विश्वा भुवनानि गोप्ता। यो योनिं योनिमधितिष्ठत्येको येनेदं संचरति विचरति सर्वम्। तमीशानं वरदं देवमीड्यं निचाय्येमां शान्तिमत्यन्तमेति। क्षमां हित्वा हेतु जालस्य मूलं बुद्ध्या संचितं स्थापयित्वा तु रुद्रे रुद्रमेकत्वमाहुः। शाश्वतं वै पुराणमिषमूर्जेन पशवोऽनुनामयन्तं मृत्युपाशान्। तदेतेनात्मन्नेतेनार्धचतुर्थमात्रेण शान्तिं संसृजति पाशविमोक्षणम्। या सा प्रथमा मात्रा ब्रह्मदेवत्या रक्ता वर्णेन यस्तां ध्यायते नित्यं स गच्छेद्ब्राह्मं पदम्। या सा द्वितीया मात्रा विष्णुदेवत्या कृष्णा वर्णेन यस्तां ध्यायते नित्यं स गच्छेद्वैष्णवं पदम्। या सा तृतीया मात्रा ईशानदेवत्या कपिला वर्णेन यस्तां ध्यायते नित्यं गच्छेदैशानं पदम्। या साऽर्धचतुर्थी मात्रा सर्वदेवत्याऽव्यक्तीभूता खं विचरति शुद्धस्फटिकसन्निभा वर्णेन यस्तां ध्यायते नित्यं स गच्छेत्पदमनामयम् तदेतमुपासीत मुनयोऽर्वाग्वदन्ति न तस्य ग्रहणमयं पन्था विहित उत्तरेण येन देवा यान्ति येन पितरो येन ऋषयः परमपरंपरायणं चेति। वालाग्रमात्रं हृदयस्य मध्ये विश्वं देवं जातरुपं वरेण्यम्। तमात्मस्थं ये नु पश्यन्ति धीरास्तेषां शान्तिर्भवति नेतरेषाम्। यस्मिन्क्रोधं यां च तृष्णां क्षमां च तृष्णां हित्वा हेतुजालस्य मूलम्। वुद्ध्या संचितं स्थापयित्वा तु रुद्रे रुद्रमेकत्वमाहुः। रुद्रो हि शाश्वतेन वै पुराणेनेषमूर्जेण तपसा नियन्ता। अग्निरिति भस्म वायुरिति भस्म जलमिति भस्म स्थलमिति भस्म व्योमेति भस्म सर्व ँह वा इदं भस्म मन एतानि चक्षूंषि भस्मानि यस्माद्व्रतमिदं पाशुपतं यद्भस्मनाङ्गानि संस्पृशेत्तस्माद्ब्रह्म तदेतत्पाशुपतं पशुपाशविमोक्षणाय ॥५॥

एक मात्रै देवता छन् जो दिशा विदिशाहरू । तल माथि र सर्वत्र उनी नै वास गर्दछन्।
सबैभन्दा त पहिले उन्कै उत्पत्ति भो यहाँ। उनी नै छन् बीचभाग र अन्तिम किनारमा।
उत्पन्न जे जति हुन्छ उनैको रुप हो बुझ। भविष्यमा पनि उन्कै उत्पत्ति हुन्छ निश्चित।
प्रत्येक जीवजन्तुमा छन् उनै रुद्र व्यापक। एक्लै रुद्र लोकलाई गरि राख्छन् नियन्त्रण।
कुनै अरू शक्ति,बाट हुन सक्दैन कार्य यो। सबै प्राणीहरू उन्कै गर्भमा वास गर्दछन्।
र अन्त्यमा सबै प्राणी उनैमा लीन बन्दछन्। विश्व उत्पन्न गर्ने र सुरक्षा विश्वको दिने।
कर्ता पनि उनै रुद्र हुन् भनीकन जाननु। समग्र जीवका भित्र रुद्र संव्याप्त बन्दछन्।
रुद्रभित्रै सबै जीव संव्याप्त बनी बस्दछन्। त्यस्ता ईशानको ध्यान गर्ने मानिसलाइ नै।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

परमानन्द वा शान्तिको लाभ मिल्न सक्दछ। अज्ञानै छ मूल हेतु सांसारिक प्रपन्चको।
त्यै अज्ञान हटाएर आफ्ना सञ्चित कर्मको। बुद्धिको माध्यम गरी रुद्रमा गर्नु अर्पण।
यसो गरेमा एकत्वभाव मिल्नेछ रुद्रमा। सबैभन्दा त पहिले उत्पत्ति हुनुले पनि।
रुद्रलाई हामी मान्छौं पुराण पुरुषै भनि। उनैबाट सबै प्राणी पाउँछन् अन्न भोजन।
मृत्युपाशबाट बच्न चाहिन्छ उनकै कृपा। सबैलाइ आत्मज्ञान दिन तत्पर रुद्रको।
ॐको चतुर्थ मात्राले शान्ति र मुक्ति मिल्दछ। रुद्रको पहिलो मात्रा ब्रह्माको भनि जाननु।
रङ्ग रातो छ उसको, जस्को ध्यान सँधैभरि। गरेमा ब्रह्मपदको प्राप्ति बन्छ सुनिश्चित।
दोस्रो मात्रा रुद्रको त बिष्णुको भनि जाननु। रंग कालो छ उनको, जस्को ध्यान सधैंभरी।
गरेमा बिष्णुपदको प्राप्ति बन्छ सुनिश्चित। तेस्रो मात्रा रुद्रको त ईशान भनि जाननु।
पँहिलो छ रङ्ग उस्को, जस्को ध्यान सधैंभरी। गरे ईशानपदको प्राप्ति वन्छ सुनिश्चित।
चौथो जो अर्द्धमात्रा छ, त्यो सबै देवरूपमा। अव्यक्त भई आकाश बीचमा घुमि राख्दछ।
शुद्ध स्फटिक मणिझैं त्यस्को रङ्ग छ उज्वल। त्यस्को ध्यान गरे पूर्ण मुक्ति पाउँछ मानव।
भन्ने गर्छन् मनीषिले अर्द्धमात्रा उपास्य छ। किनकि ध्यानले त्यस्का काटिन्छन् कर्मबन्धन।
देव, पितृ, ऋषि हिंड्छन्, उत्तरायणी मार्गमा। यै नै पर[६], अपर[७] र मार्ग जान परायण[८]।
रौँको टुप्पो सरि सूक्ष्म, आफ्नै हृदयमा स्थित। विश्वरुप, देवरुप,सम्पूर्ण जीव जानने।
परमात्मालाई जस्ले आफ्नै भित्र देख्दछ। त्यस्ता ज्ञानीहरूले नै असीम शान्ति पाउँछन्।
अरू कसैले त्यो शान्ति पाउन्नन् क्यै गरे पनि। तिर्सना र अहंकार आदि कारण रूपका।
जराहरू उखेलेर परै फाल्दिनु पर्दछ। त्यस्पछि आफना कर्महरू जो छन सञ्चित।
ती सबैलाई एकत्र गरी श्री रुद्रदेवमा। लगेर स्थापना गर्नु बुद्धिपूर्वक यत्नले।
यहीनै प्रक्रियावाट एकत्व रुद्रदेवमा। सकिन्छ गर्न, अर्को क्यै देखिदैन उपाय नै।
सुरुदेखि अन्तसम्म रुद्रनै छन् निरन्तर। उनै शास्वत छन् साथै पुराना पनि हुन् उनै।
आफ्नो शक्ति र तपले ऊ छन् सब्का नियन्त्रक। आगो, पानी, हवा, भूमि, आकाश सव भष्म हुन्।
मनका साथमा आँखा आदि इन्द्रिय भष्म हुन्। पशुपति भनी हामी जीवका स्वामी रुद्र वा।
बाँधिएका पशु अर्थात् जीवका स्वामी रुद्र हुन्। ती रुद्रको भष्म, जस्को पाएन देहले छुन।
त्यस्ता जीवहरू साँच्चै भष्मकै सरि जाननु। तसर्थ ती पशुपतिदेवको भष्म-ब्रह्मले।
पशुरूपि प्राणीका त काटिन्छन् देहबन्धन। यही नै प्रक्रियाबाट जीवले मुक्ति पाउँछ ॥ ५ ॥

योऽग्नौ रुद्रो योऽप्स्वन्तर्य ओषधीर्वीरुध आविवेश। य इमा विश्वा भुवनानि चक्लृपे तस्मै रुद्राय नमोऽस्त्वग्नये। यो रुद्रोऽग्नौ यो रुद्रोप्स्वन्तर्यो रुद्र ओषधीर्वीरुध आविवेश। यो रुद्र इमा विश्वा भुवनानि चक्लृपे तस्मै रुद्राय वै नमो नमः। यो रुद्रोऽप्सु यो रुद्र ओषधीषु यो रुद्रो वनस्पतिषु। येन रुद्रेण जगदूर्ध्वं धारितं पृथिवी द्विधा त्रिधाधर्ता धारिता नागा येऽन्तरिक्षे तस्मै रुद्राय वै नमो नमः। मूर्धानमस्य संसीव्याथर्वा हृदयं च यत्। मस्तिष्कादूर्ध्वं प्रेरयन् पवमानोऽधि शीर्षतः। तद्वा अथर्वणः शिरो देवकोशः समुज्झितः। तत्प्राणोऽभिरक्षति शिरोऽन्तमथो मनः। न च दिवो

६ अव्यक्त
७ व्यक्त
८ पूरक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

देवजनेज गुप्ता नचान्तरिक्षाणि न च भूमा इमाः। यस्मिन्निदं सर्वमोतप्रोतं यस्मादन्यन्न परं किंचनास्ति। न तस्मात्पूर्वं न परं तदस्ति न भूतं नोत भव्यं यदासीत्। सहस्रपादेकमूर्ध्ना व्याप्तं स एवेदमावरीवर्ति भूतम्। अक्षरात्संजायते कालः कालाद्व्यापक उच्यते। व्यापको हि भगवान्रुद्रो भोगायमानो यदा शेते रुद्रस्तदा संहार्यते प्रजाः। उच्छ्वसिते तमो भवति तमस आपोऽप्स्वङ्गुल्या मथिते मथितं शिशिरे शिशिरं मथ्यमानं फेनो भवति, फेनादण्डं भवत्यण्डाद्ब्रह्मा भवति, ब्रह्मणो वायुः वायोरोंकार ॐकारात्सावित्री सावित्र्या गायत्री गायत्र्या लोका भवन्ति। अर्चयन्ति तपः सत्यं मधु क्षरन्ति यद्ध्रुवम्। एतद्धि परमं तप आपो ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरों नम इति ॥६॥

जुन् रुद्रदेवले आगो, जलमा बास गर्दछन्। वनस्पति, ओखतिमा उनै रुद्र प्रविष्ट छन्।
जस्ले यो विश्व ब्रह्माण्ड गरे सृष्टि समग्रमा। उनै अग्निरूपि रुद्रलाई गर्छु नमोनम।
जस्को वास छ आगोमा, ओखतीमा र वृक्षमा। त्यस्ता संसार रचने रुद्रलाई नमोनम।
आन्तर्यमा छन् जो रुद्र जल, जङ्गलमा अनि। ओखतीहरूमा, साथै सारा संसार धारण।
गरेर वोकी राखेका भार ब्रह्माण्डको सदा। दोहोरो रूपमा अर्थात् शिवले, शक्तिले अनि।
तेहेरो गुणले अर्थात् सत्, रजो तमले पनि। सञ्चालन गरेका छन्, पृथ्वीलाई निरन्तर।
जस्ले नागहरू अर्थात् घना बादल-मण्डल। अन्तरिक्षमहाँ आफैँ गरेका छन स्थापना।
त्यस्ता रुद्रलाई गर्छौं निरन्तर नमोनम। प्रणवाकारको मूर्द्धा[९] भगवान् रुद्रदेवको।
उपासना गर्छ जस्ले, अथर्वा ऋषिको सरी। उच्च स्थान प्राप्त गर्छ, नगर्ने तल पर्दछन्।
सबै देवी-देवताको सामूहिक स्वरूप नै। भागवान् रुद्रको मूर्द्धा भनेर बुझ्नु पर्दछ।
सबै देवी-देवताको मन, प्राण र मस्तक[१०]। सुरक्षा सबको गर्ने भगवान् रुद्र नै हुन।
पृथ्वी, आकाश अथवा सुरक्षा स्वर्गको पनि। देवताले स्वयं गर्न सक्दैनन् क्यैगरे पनि।
जे जति छ सबै रुद्र भगवान्मै छ संस्थित[११]। उनी बाहेक क्वै छैन उनीमै सब लिप्त छ।
न क्वै थियो उनीभन्दा पहिले यो जगत्रमा। भूतकाल पनि रुद्र, भविष्यत् पनि रुद्र हुन्।
सम्पूर्ण कालको चक्र रुद्रकै छ वरिपरि। हजार पाउ उनका तर मूर्द्धा त एक छ।
तर उन्ले लपेटेका छन् सबै भूत-प्राणी यी। अक्षरैबाट अथवा अनाशवान तत्त्वको।
बीजबाट त उत्पत्ति कालको हुन पुग्दछ। कालबाटै व्यापकता हुन्छ अक्षरको पनि।
जब ती अक्षरब्रह्म अर्थात रुद्र महेश्वर। शोभायमान साथैमा भई व्यापक सुत्दछन्।
त्यो वेला सब प्राणीको संहार हुन पुग्दछ। जब ती रुद्रले श्वास लिन्छन् निक्लन्छ त्यो तम।
तमबाट आपतत्त्व[१२] जल निक्लन थाल्दछ। औँलाबाट आपलाई जब ती रुद्र मत्थ्दछन्।
त्यो आप बन्छ शिशिर (जमेको हिमतुल्य) नै। शिशिरलाइ अथवा तुसारोलाइ रुद्रले।
मथे पछि त्यहाँबाट अण्डा उत्पन्न बन्दछ। त्यै अण्डाबाट ब्रह्माको उत्पत्ति भइ हाल्दछ।
ब्रह्माबाट वायु बन्छ, ॐकार बायुबाट नै। ॐकारबाट सावित्री स्वयं प्रकट बन्दछिन्।

---

९ शिरभाग
१० शिरभाग
११ आधारित भई बसेको
१२ तामसी शक्तिबाट सृष्टितत्वको रूपमा जल

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साबित्रीबाट गायत्री, गायत्रीबाट लोक यो। उत्पत्ति भइ सृष्टिको चक्र नै चल्न थाल्दछ।
जब श्री रुद्रले गर्छन् तपस्या ध्यानमग्न भै। सत्यरुपी मधु अर्थात् बग्न थाल्दछ अमृत।
त्यो सत्यरूपि मधु ता हुने गर्दछ शास्वत[१३]। रुद्रको यो तपलाई भनिन्छ परमं तप।
यस्ता श्रीभगवान् रुद्र, जस्का रुप विभिन्न छन्। सृष्टिरूप, ज्योतिरूप, रस, अमृतरुप र।
ब्रह्मरूप, पृथ्वीरुप, आकाश अनि स्वर्गको। रूपमा रहने रुद्र-परब्रह्म नमोनम॥ ६॥

य इदमथर्वशिरो ब्राह्मणोऽधीते अश्रोत्रियः श्रोत्रियो भवति अनुपनीत उपनीतो भवति सोऽग्निपूतो भवति स वायुपूतो भवति स सूर्यपूतो भवति स सोमपूतो भवति स सत्यपूतो भवति स सर्वपूतो भवति स सर्वैर्देवैर्ज्ञातो भवति स सर्वैर्वेदैरनुध्यातो भवति स सर्वेषु तीर्थेषु स्नातो भवति तेन सर्वैः क्रतुभिरिष्टं भवति गायत्र्याः षष्टिसहस्राणि जप्तानि भवन्ति इतिहासपुराणानां रुद्राणां शतसहस्राणि जप्तानि भवन्ति। प्रणवानामयुतं जप्तं भवति। आ चक्षुषः पङ्क्तिं पुनाति। आ सप्तमात्पुरुष-युगान्पुनातीत्याह भगवानथर्वशिरः सकृज्जप्त्वैव शुचिः स पूतः कर्मण्यो भवति। द्वितीयं जप्त्वा गणाधिपत्यमवाप्नोति। तृतीयं जप्त्वैवमेवानुप्रविशत्यों सत्यमों सत्यम्॥ ७॥

अथर्वशिरको नामबाट शास्तिर वर्णित। यस्तो उपनिषद्लाई कुनै ब्राह्मणले पढे।
वेदाध्यायी बन्छ, वेद नपढेको भए पनि। व्रतबन्ध यदि उस्को भएको छैन तापनि।
उसको शक्ति बनी हाल्छ व्रतबन्ध भए सरी। त्यो ब्राह्मण भई हाल्छ पवित्र अग्निदेव झैं।
वायु, सूर्य, सोम, सत्यझैं पवित्र उ बन्दछ। सबैभन्दा शुद्ध बन्छ, भैहाल्छ सर्वपूत[१४] ऊ।
उस्ले सबै देवलाइ जान्नेछ, अनि देवता-। हरूले पनि उसलाई सहजै जानि हाल्दछन्।
वेदका ऊ सबै ज्ञान सहजै जानी हाल्दछ। उस्ले सबै तीर्थस्नान गरेको फल पाउँछ।
समस्त यज्ञको पुण्यफल उ प्राप्त गर्दछ। साठीहजार गायत्री मन्त्रको जपबाट जो।
फल पाइन्छ, त्यो उस्ले सहजै प्राप्त गर्दछ। उस्लाई ज्ञान भैहाल्छ इतिहास, पुराणको।
एक लाख रुद्र-जप, दस हज्जार ॐ जप। गरेको फल मिल्नेछ तत्काल उसलाइ ता।
उस्को दर्शन पाएर मान्छे बन्छन् पवित्र नै। आँफूभन्दा पहिलेका सातोटा कुलको पनि।
उसले उद्धार गर्नेछ आफ्ना पुण्यप्रतापले। अथर्वशिरको एकैपल्ट पाठ गरे पछि।
पवित्रता प्राप्त गर्छ जस्तै साधकले पनि। साथै उस्ले प्राप्त गर्छ अधिकार समग्रमा।
सपन्न गरने यज्ञ, कल्याणकारी कार्यको। यो हो भनाइ श्री रुद्र भगवान् भूतनाथको।
दोस्रोपल्ट पाठ गरे अथर्वशिर मन्त्रको। त्यस्ताले त गणपति पदनै प्राप्त गर्दछ।
तेस्रो पल्ट पाठ गर्दा अथर्वशिर मन्त्रको। सत्यरूपि श्री ॐकार भित्रै ऊ पसिहाल्दछ।
यै सत्यरूपि ॐकार त्रिकाल[१५] सत्य हो बुझ॥७॥

शान्तिपाठः
भद्रं कर्णेभिः .... प्रारम्भमा जस्तै।

॥ इति अथर्वशिर उपनिषत्समाप्ता॥

इति अथर्वशिर उपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो। मिति २०७३ मंसीर २२ गते तदनुसार ७ डिसेम्बर २०१६मेलवोर्न अस्ट्रेलिया।

---

[१३] निरन्तर कायम भैरहने तत्व
[१४] सबै प्रकारले पवित्र।
[१५] भूत, भविष्य र वर्तमान।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। अध्यात्मोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदमा आधारित छ। यसमा मुख्यत सोऽहम्, तत्त्वमसि आदि सूत्रहरूको आधारमा गरिने आत्मसाधनाका प्रक्रियाहरूका बारेमा वर्णन गरिएको छ। (अनुवाद सुरु २०७३ मंसीर २३ सन् ८ डिसेम्वर २०१६ मेलवोर्न) अस्ट्रेलिया

शान्तिपाठ:

पूर्णमद: पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥ ॐशान्ति: शान्ति: शान्ति: ॥

(ॐकार ब्रह्म हो पूर्ण, सृष्टि भो पूर्णबाट नै। हटाए पूर्णमा पूर्ण, रहन्छ बाँकी पूर्ण नै ॥
आध्यात्मिक् आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस्)

अन्त:शरीरे निहितो गुहायामज एको नित्यमस्य पृथिवी शरीरं य: पृथिवीमन्तरे संचरन् यं पृथिवी न वेद। यस्याप: शरीरं योऽपोऽन्तरे संचरन् यमापो न विदु:। यस्य तेज: शरीरं यस्तेजोऽन्तरे संचरन् यं तेजो नवेद। यस्य वायु: शरीरं यो वायुमन्तरे संचरन् यं वायुर्न वेद। यस्याकाश: शरीरं य आकाशमन्तरे संचरन् यमाकाशो न वेद। यस्य मन: शरीरं यो मनोऽन्तरे संचरन् यं मनो न वेद। यस्य बुद्धि: शरीरं यो बुद्धिमन्तरे संचरन् यं बुद्धिर्न वेद। यस्याहंकार: शरीरं योऽहंकारमन्तरे संचरन् यमहंकारो न वेद। यस्य चित्तं शरीरं यश्चित्तमन्तरे संचरन् यं चित्तं न वेद। यस्याव्यक्तं शरीरं योऽव्यक्तमन्तरे संचरन् यमव्यक्तं न वेद। यस्याक्षरं शरीरं योऽक्षरमन्तरे संचरन् यमक्षरं न वेद। यस्य मृत्यु: शरीरं यो मृत्युमन्तरे संचरन् यं मृत्युर्न वेद। स एष सर्वभूतान्तरात्माऽपहतपाप्मा दिव्यो देव एको नारायण:। अहं ममेति यो भावो देहाक्षादावनात्मनि। अध्यासोऽयं निरस्तव्यो विदुषा ब्रह्मनिष्ठया ॥१॥

शरीरको भित्र, गुफा हृदयाकाश माझमा। यौटा अद्वितीय शक्ति, कैल्यै जो जन्म लिन्न र।
रहेको छ शास्वत भै अर्थात् जो नित्यरूप छ। जस्को शरीर हो पृथ्वी, पृथिवीमै उ बस्दछ।
तर जान्दैन पृथिवी, यो अजन्मा[1] भनीकन। जस्को शरीर हो पानी, पानी भित्रै उ बस्दछ।
तर जान्दैन त्यै पानी, यो अजन्मा भनीकन। तेजैदेह छ, सञ्चार हुन्छ ऊ तेज भित्र नै।
कस्बाट सञ्चारित छ तर जान्दैन तेज त्यो। हवा जस्को हो शरीर, हावामै छ प्रवाहित।
तर जान्दैन त्यो वायु, कसरी छु प्रवाहित। आकाशै देह हो जस्को, आकाशैमा छ चालित।
आकाशै तर जान्दैन कसरी छ उ चालित। मनै छ देह, सञ्चार हुन्छ उ मनभित्र नै।
कस्बाट सञ्चारित छ, तर जान्दैन त्यो मन। बुद्धि नै छ देह जस्को, बुद्धिबाटै छ चालित।
बुद्धि जान्दैन तर त्यो कसरी छ उ चालित। अहङ्कारै देह उस्को, अहम् भित्रै निवास छ।
जान्दैन त्यो अहङ्कार कसबाट छ उ प्रेरित। चित्तै छ देह, सञ्चार हुन्छ उ चित्त भित्र नै
तर त्यै चित्त जान्दैन कसरी छ उ चालित। अव्यक्तै देह,सञ्चार हुन्छ अव्यक्तभित्र नै।
तर अव्यक्त जान्दैन सञ्चारित छ कोबट। अक्षरै देह, सञ्चार हुन्छ ऊ अक्षरैमहा।
कस्बाट सञ्चारित छ तर जान्दैन अक्षर। मृत्यु देह छ, सञ्चार हुन्छ त्यो मृत्यु भित्र नै।

---
[1] कैल्यै जन्म नलिने शक्ति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कस्बाट सञ्चारित छ तर जान्दैन मृत्यु नै । त्यही नै अन्तरात्मा हो जो सबै प्राणीमा स्थित ।
त्यो छ निष्पाप, त्यै देवनारायण र दिव्य छ । शरीर पञ्चभूतादि, दश इन्द्रिय जो छन ।
अनात्म तव हुन् सारा, आत्मतत्त्व अलग्ग छ । म हूँ र मेरो यो भन्ने अध्यास (भ्रान्ति) मात्र हो ।
तसर्थ विज्ञजनले विद्वान् ब्रह्मज्ञमा गई । भ्रान्ति मेरो र मै भन्ने हटाई यत्नपूर्वक ।
आत्मज्ञान प्राप्त गर्न प्रयास गर्नु पर्दछ ॥ १ ॥

ज्ञात्वा स्वं प्रत्यगात्मानं बुद्धितद्वृत्तिसाक्षिणम् । सोऽहमित्येव तद्वृत्त्या स्वान्यत्रात्ममतिं त्यजेद् ॥२॥

आफ्नो बुद्धि र बुद्धिका प्रवृत्ति साक्षी मात्र हुन् । भन्ने ठानेर, आँफूचैं आत्मा हूँ व्यक्तिगत् भनी ।
सोऽहम् अर्थात् म नै आत्मा हूँ भन्ने भाव लीकन । त्यो भावभन्दा अरु क्यै पदार्थबाट सर्वथा ।
आफ्नो बुद्धि हटाएर परित्याग तिमी गर ॥ २ ॥

लोकानुवर्तनं त्यक्त्वा त्यक्त्वा देहानुवर्तनम् । शास्त्रानुवर्तनं त्यक्त्वा स्वाध्यासापनयं कुरु ॥३॥

संसारको पछि लाग्न क्रमशः छोड्नु पर्दछ । त्यस्तै शरीरका लागी सुविधा छोड्नु पर्दछ ।
शास्त्रले के कसो भन्छन् त्यो पनि छोड्नु पर्दछ । अन्त्यमा आँफनै भ्रान्ति मनका तोड्नु पर्दछ ॥ ३ ॥

स्वात्मन्येव सदा स्थित्या मनो नश्यति योगिनः । युक्त्वा श्रुत्या स्वानुभूत्या ज्ञात्वा सार्वात्म्यमात्मनः ॥४॥

सँधै आफ्नो आत्मरूप भित्रै केन्द्रित भैकन । युक्ति वा तर्कले, त्यस्तै विद्वान् पुरुषका कुरा ।
सुनी, आफ्नै अनुभूतिबाट सोचि बुझीकन । सबैको जीवमा वस्ने आत्मा आफ्नै स्वरूप हो ।
भन्ने बुझे पछि, योग साधनामा निमग्नका । सङ्कीर्ण भाव मनका आफैंनै नष्ट बन्दछन् ॥ ४ ॥

निद्राया लोकवार्तायाः शब्दादेरात्मविस्मृतेः । क्वचिन्नावसरं दत्त्वा चिन्तयात्मानमात्मनि ॥५॥

सुताहा बानी छोडेर, गफाडिपन त्यागदै । कस्ले कस्ता वाक्य बोल्छन् वास्ता नगरि क्यै पनि ।
आफ्नो आत्मालाइ कैल्यै नविर्सि आत्मचिन्तन- । प्रक्रियामा लाग्नु पर्छ एकाग्र भावले सधैँ ॥ ५ ॥

मातापित्रोर्मलोद्भूतं मलमांसमयं वपुः । त्यक्त्वा चण्डालवद्दूरं ब्रह्मीभूय कृती भव ॥६॥

बा-आमाको मलैवाट सिर्जिएको शरीर यो । आफै पनि मलमूत्र मासुको भारि वोक्दछ ।
यो थुप्रो मासुको मेरो क्यै ह्वैन भनि सोचदै । शरीरमा म छु भन्ने चाण्डालभाव छोडनु ।
शरीरमा त आत्मा छ भन्ने भाव लिईकन । म आफै ब्रह्म हूँ भन्ने लिइ भाव कृतार्थ ह्वौ ॥ ६ ॥

घटाकाशं महाकाश इवात्मानं परात्मनि । विलाप्याखण्डभावेन तूष्णीं भव सदा मुने ॥७॥

गाग्राको भित्र रहने आकाशलाई जस्तरी । बाहिरैको महाकाशभित्र नै हेर्न सक्दछौं ।
आफ्नो आत्मालाई पनि परमात्मा स्वरूपमा । विलीन वा एकरूप भएको सम्झिईकन ।
सबै आत्मा छन् अखण्ड भनी शान्त भई वस । चुपचाप यसोरी नै बन्ने गर्छन् ऋषिमन ॥ ७ ॥

स्वप्रकाशमधिष्ठानं स्वयंभूय सदात्मना । ब्रह्माण्डमपि पिण्डाण्डं त्यज्यतां मलभाण्डवत् ॥८॥

यो ब्रह्माण्ड र पिण्डाण्ड अर्थात् यो देह आफनो । सबै नै हुन् (सेफ्टि-टैंक) मात्र यी मल-पात्र हुन् ।
भन्ने संझेर, यिन्बाट आफ्नो चित्त हटाउनु । अनि लिई आत्म-ज्ञान, आफैंलाइ प्रकाशित ।
पारेर, आफैं ब्रह्माको रुप हूँ भनि सम्झनु ॥ ८ ॥

चिदात्मनि सदानन्दे देहरुढामहंधियम् । निवेश्य लिङ्गमुत्सृज्य केवलो भव सर्वदा ॥९॥

शरीरभित्र फैलेको मै हूँ भन्ने स्वभाब र । बुद्धिलाई, सदानन्द अर्थात् नित्य खुसी हुने ।
चित्तस्वरूपि आत्मामा लगाएर निरन्तर । आफ्नो लिङ्गरूप अर्थात् म र मेरो शरीर यो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भन्ने भाव त्याग गरी खाली आत्मस्वरूपमा । निरन्तर तिमी गर्नु समग्र ध्यान केन्द्रित ॥ ९ ॥

यत्रैष जगदाभासो दर्पणान्तः पुरं यथा । तद्ब्रह्ममिति ज्ञात्वा कृतकृत्यो भवानघ ॥१०॥

सानो सफा दर्पणको[२] बनाईकन माध्यम । सारा संसारको दृश्य सकिन्छ हेर्न जस्तरी ।

हे निष्पापी प्राणी तिमी, मै हूँ ब्रह्म भनीकन । सम्झेर लीन ह्वौ आफैं कृतकृत्य[३] बनीकन ॥ १० ॥

अहंकारग्रहान्मुक्तः स्वरुपमुपपद्यते । चन्द्रवद्विमलः पूर्णः सदानन्दः स्वयंप्रभः ॥११॥

अहङ्कारभाव छोडे मान्छे आत्मज्ञ बन्दछ । चन्द्रझैं स्वच्छ, आनन्दी र प्रकाशित बन्दछ ॥ ११ ॥

क्रियानाशादभवेच्चिन्तानाशोऽस्माद्वासनाक्षयः । वासनाप्रक्षयो मोक्षः सा जीवन्मुक्तिरिष्यते ॥१२ ॥

सांसारिक-कार्य त्यागे चिन्ताको भाव हट्दछ । चिन्ता हटेपछि आफैं वासना नष्ट बन्दछन् ।

वासना हट्नुलाई नै मोक्ष वा मुक्ति जाननु । यै अवस्थालाई जीवन्मुक्ति हो पनि भन्दछन् ॥ १२ ॥

सर्वत्र सर्वतः सर्वब्रह्ममात्रावलोकनम् । सद्भावभावनादार्ढ्याद्वासनालयमश्नुते ॥१३॥

सबै तर्फबाट अनि जता हेऱ्यो उतैतिर । देखिने सब बस्तु र जीवमा ब्रह्म देखने ।

व्यक्तिको भावना आफैं सद्भावोन्मुख बन्दछ । त्यस्ता मानिसका सारा वासना नष्ट बन्दछन् ॥ १३ ॥

प्रमादो ब्रह्मनिष्ठायां न कर्तव्यः कदाचन । प्रमादो मृत्युरित्याहुर्विद्यायां ब्रह्मवादिनः ॥१४॥

आत्माको खोजी नगरी बाँचे भन्नु प्रमाद हो । त्यस्तो प्रमाद नगरी बनेर ब्रह्मनिष्ठ भै ।

बाँच्नु नै हो जीवन त्यो, प्रमादी बन्नु मृत्यु हो । विद्वान ब्रह्मवादीको भनाइ यही हो बुझ ॥ १४ ॥

यथाऽपकृष्टं शैवालं क्षणमात्रं न तिष्ठति । आवृणोति तथा माया प्राज्ञं वापि पराङ्मुखम् ॥१५॥

जसरी पानीको लेउ हटाए पनि तत्क्षण । तुरन्तै पानी ढाकेर लेउ त्यो जमिहाल्दछ ।

त्यसै गरी बुद्धिमान व्यक्तिले यदि ब्रह्मको । निष्ठाबाट एक पल अन्यत्र ध्यान-केन्द्रित ।

गर्नासाथै जीवलाइ मायाले ढाकी हाल्दछ ॥ १५ ॥

जीवतो यस्य कैवल्यं विदेहोऽपि स केवलः । समाधिनिष्ठतामेत्य निर्विकल्पो भवानघ ॥१६॥

शरीर र जीवित छँदै जस्ले ब्रह्मत्व[४] पाउँछ । उस्ले पाउँछ ब्रह्मत्व, उस्को देह मरे पनि ।

तसर्थ हे जीवधारी, पापमुक्त तिमी पनि । समाधिनिष्ठ[५] भै आफैं निर्विकल्प[६] तिमी बन ॥ १६ ॥

अज्ञानहृदयग्रन्थेर्निःशेषविलयस्तदा । समाधिनाऽविकल्पेन यदाऽद्वैतात्मदर्शनम् ॥१७॥

निर्विकल्प समाधिले जुन्बेला हुन्छ दर्शन । अद्वैत आत्माको आफ्नै, त्यसै बेला समग्रमा ।

हृदयस्थित अज्ञान ग्रन्थिको हुन्छ निर्मूल ॥ १७ ॥

अत्रात्मत्वं दृढीकुर्वन्नहमादिषु संत्यजन् । उदासीनतया तेषु तिष्ठेद्घटपटादिवत् ॥१८॥

भाँडाकुँडाहरू जस्तै चाहन्नन् वस्त्र पैरिन । त्यस्तै तिमी अहंकारबाट होउ उदासीन ।

अहंभाव तिमी छोडी आत्मभाव लिईकन । तिमीले उभिनु पर्छ, पारेर बलियो मन ॥ १८ ॥

ब्रह्मादिस्तम्बपर्यन्तं मृषामात्रा उपाधयः । ततः पूर्णं स्वमात्मानं पश्येदेकात्मना स्थितम् ॥१९॥

ब्रह्मादेखि घाँससम्म झूठा छन् सबका जुनि । तस्मात् रहेको तिमीमै आत्माकै गर दर्शन ॥ १९ ॥

---

[२] ऐनाको

[३] कृतार्थ, कर्तव्यनिष्ठ

[४] आत्मज्ञान

[५] ध्यानमग्न

[६] विकल्परहित

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्वयं ब्रह्मा स्वयं विष्णुः स्वयमिन्द्रः स्वयं शिवः। स्वयं विश्वमिदं सर्वं स्वस्मादन्यन्न किंचन ॥२०॥
आफैं ब्रह्मा, विष्णु आफैं, आफैं इन्द्र, स्वयं शिव। सारा संसार नै आफैं, आफू बाहेक छैन क्यै ॥ २० ॥
स्वात्मन्यारोपिताशेषाभासवस्तुनिरासतः। स्वयमेव परंब्रह्म पूर्णमद्वयमक्रियम् ॥२१॥
आत्मामा झल्किने आफ्नै सबै स्थावर-जङ्गम[7]। वस्तुलाई, डोरी देख्दा सर्प सम्झे सरी भ्रम।
मानेर, त्यस्ता भ्रमको जालो फालिदियो भने। क्रियाहीन, स्वयं पूर्ण, अद्वैत, ब्रह्म बन्छ त्यो ॥ २१ ॥
असत्कल्पो विकल्पोऽयं विश्वमित्येकवस्तुनि। निर्विकारे निराकारे निर्विशेषे भिदा कुतः ॥२२॥
आत्मारूपी एक वस्तु भित्र यी बहुवस्तुझैं। देखिन्छन् जो भेद किंवा विकल्पहरु ती सबै।
मिथ्या वा भ्रम हुन् खाली, किनकि आत्मतत्त्व ता। निर्विकल्प, निराकार हुँदा, भेदै कहाँ छ र ? ॥२२॥
द्रष्टृदर्शनदृश्यादिभावशून्ये निरामये। कल्पार्णव इवात्यन्तं परिपूर्णे चिदात्मनि ॥२३॥
चैतन्य आत्मा त्यो आफैं, द्रष्टा, दर्शन, दृश्यको। भावले छ शून्य साथै कल्पको[8] अन्त्यकालमा।
सबै वस्तु डुबाएर बस्ने सागर तुल्यझैं। परिपूर्ण छ त्यो आत्मा निर्दोष-भावयुक्त छ ॥ २३ ॥
तेजसीव तमो यत्र विलीनं भ्रान्तिकारणम्। अद्वितीये परे तत्त्वे निर्विशेष भिदा कुतः ॥२४॥
उज्यालोमा अन्धकार जसरी लुप्त बन्दछ। त्यसै गरी अद्वितीय परम-तत्त्वमा पनि।,
भ्रान्ति र भ्रान्तिका हेतु सबै नै लुप्त बन्दछन्। कुनै शाखा अवयव आत्मामा नहुने हुँदा।
आत्माभित्र भेद हुने कारणै पो कहाँ छ र ? ॥२४॥
एकात्मके परे तत्त्वे भेदकर्त्ता कथं वसेत्। सुषुप्तौ सुखमात्रायां भेदः केनावलोकितः ॥२५॥
एकात्मक परंतत्त्व भित्र भेद कहाँ वसोस्। गाढानिद्राको सुखमा भेद वा दुख नै कहा ? ॥ २५ ॥
चित्तमूलो विकल्पोऽयं चित्ताभावे न कश्चन। अतश्चित्तं समाधेहि प्रत्यग्रूपे परात्मनि ॥२६॥
चित्त नै हो मूल हेतु विकल्प वा विभेदको। यदि चित्त छैन भने विकल्प पनि छैन त्याँ।
तसर्थ देहका भित्र (प्रत्यक्) रूप लिई स्थित। परामात्मा तर्फ तिमी समाधि[9] चित्तको गर ॥ २६ ॥
अखण्डानन्दमात्मानं विज्ञाय स्वस्वरुपतः। बहिरन्तः सदानन्दरसास्वादनमात्मनि ॥२७॥
अखण्ड आनन्दरूपी आत्मानै हो यथार्थमा। आफ्नो स्वरूप भन्ठानी, आत्माकै भित्र बाहिर।
आनन्दको रसपान गर्ने गर निरन्तर ॥ २७ ॥
वैराग्यस्य फलं बोधो बोधस्योपरतिः फलम्। स्वानन्दानुभवाच्छान्तिरेषैवोपरतेः फलम् ॥२८॥
सांसारिक मोहबाट मुक्त भै जब मानिस। वैराग्यको मार्ग लिन्छ, तत्पश्चात् ज्ञान खुल्दछ।
त्यै ज्ञानको मार्गबाट विस्तारै विषयादिमा। इच्छा हुन्न "उपरति"[10] अवस्थामा पुगे पछि।
त्यही उपरतिबाट आफ्नो हृदयभित्रको। आत्मानन्द अनि शान्ति जीवले प्राप्त गर्दछ ॥ २८ ॥
यद्युत्तरोत्तराभावे पूर्वपूर्वं तु निष्फलम्। निवृत्तिः परमा तृप्तिरानन्दोऽनुपमः स्वतः ॥२९॥
दोस्रो तह नपाएमा पैलो चरण निस्फल। हुने हुँदा, सधैं गर्नु दोस्रो चरणमा बल।
जस्तै मोहमुक्त मात्र भयो तर पुगेन ऊ। वैराग्य-मार्ग ली ज्ञान नपाएमा मनुष्यको।
मोहमुक्ति र वैराग्य दुबै निस्फल बन्दछन्। त्यस्तै यदि ज्ञान खुल्यो तर ऊ विषयादिमा।

---

[7] नहिँडने, हिँड्ने
[8] सृष्टिको निश्चित कालखण्डको
[9] तल्लीन भै ध्यान गर्नु
[10] भोग-वासनामा इच्छा नहुनु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

इच्छा राखे उपरति तहमा पुग्न मुस्किल । न मिलेमा उपरति ज्ञानको मार्ग निस्फल ।
तसर्थ सारा विषयहरूबाट निवृत्त भै । पूर्ण आनन्द, सम्पूर्ण आत्माको तृप्ति पाउन ।
सबै बाधा हटाएर आत्मज्ञान मिल्यो भने । असीमानन्द[११] मनको सकिन्न गर्न वर्णन ॥ २९ ॥

मायोपाधिर्जगद्योनिः सर्वज्ञत्वादिलक्षणः । पारोक्ष्यशबलःसत्याद्यात्मकस्तत्पदाभिधः ॥३०॥

संसारको सृष्टिकर्ता हुनाले उनी ब्रह्म हुन् । लीला विभिन्न गर्नाले मायावी पनि भन्दछन् ।
सारा संसार जान्नाले सर्वज्ञ पनि भन्दछन् । सीधा अगाडि नपरी सबै कार्य पछाडि भै ।
गर्ने हुनाले उनलाइ परोक्षबली भन्दछन् । सत्यस्वरूपी यस्ता ती ब्रह्मलाई चिनाउन ।
तत् शब्दको अर्थ हामी आत्मा वा ब्रह्म मान्दछौँ ॥ ३० ॥

आलम्बनतया भाति योऽस्मत्प्रत्ययशब्दयोः । अन्तःकरणसंभिन्नबोधः स त्वंपदाभिधः ॥३१॥

म शब्दको र त्यसका जति प्रत्यय बन्दछन् । तिन्को आश्रयझैँ लाग्ने स्वरुपहरू जे छन ।
जस्को ज्ञान हुने गर्छ मित्थ्या आन्तर्यबाटनै । त्यस्तो जीवलाई हामी त्वम् भनीकन मान्दछौँ ॥ ३१ ॥

मायाविद्ये विहायैव उपाधि परजीवयोः । अखण्डं सच्चिदानन्दं परं ब्रह्म लिक्ष्यते ॥३२॥

तत् भन्ने ब्रह्मको साथै त्वम् भन्ने जीवका पछि । माया अनि अविद्या यी दुबै लाग्छन् विशेषण ।
दुबै उपाधि तोडेर जब मानिस बद्दछ । अखण्ड, सच्चिदानन्द, परब्रह्म उ देख्दछ ॥ ३२ ॥

इत्थं वाक्यैस्तदर्थानुसंधानं श्रवणं भवेत् । युक्त्या संभावितत्वानुसंधानं मननं तु तत् ॥३३॥

तत्, त्वम् जस्ता शब्द वाक्यहरूको अर्थ खोजदै । त्यसको अनुसन्धान गर्नु श्रवण भन्दछन् ।
तत् त्वम् को अर्थ मानेर जे सुनिन्छ ती शब्दको । भनाइ ठिक् छ कि छैन भनेर युक्तिपूर्वक ।
विचार सबको सुन्दै, परामर्श पनि लिदैं । निष्कर्षमा पुग्नुलाई अनुसन्धान मान्दछन् ।
साथै यो प्रक्रियालाई भन्छन् मनन हो भनी ॥ ३३ ॥

ताभ्यां निर्विचिकित्सेऽर्थे चेतसः स्थापितस्य यत् । एकतानत्वमेतद्धि निदिध्यासनमुच्यते ॥३४॥

सुनेर पैले शब्दार्थ गरी मनन चिन्तन । सबै शङ्का हटाएर तत् र त्वम् एक हुन् भनी ।
एकत्वभावमा पुग्नु, निदिध्यासन भन्दछन् ॥ ३४ ॥

ध्यातृध्याने परित्यज्य क्रमाद्ध्येयैकगोचरम् । निवातदीपवच्चित्तं समाधिरभिधीयते ॥३५॥

गर्दै श्रवण, मनन, निदिध्यासनका क्रिया । समाधि तर्फ बढने प्रक्रिया हुन्छ वर्णन ।
ध्यान गर्ने ध्यान कर्ता, ध्यानको प्रक्रिया दुबै । छोडेर ध्येयमा अर्थात् पुगिने लक्ष्य-विन्दुमा ।
समग्र चित्तका वृत्तिहरु केन्द्रित बन्दछन् । हवा नचल्ने ठाउँमा बली राख्ने दियो सरी ।
जब निश्चल यो चित्त बन्छ त्यै नै समाधि हो ॥ ३५ ॥

वृत्तयस्तु तदानीमप्यज्ञाता आत्मगोचराः । स्मरणादनुमीयन्ते व्युत्थितस्य समुत्थिताः ॥३६॥

समाधिको अवस्थामा ध्यानीका चित्तवृत्ति ता । ध्यानीले नै देख्न सक्ने भै दिन्छन् आत्मगोचर ।
तर ती बन्न सक्दैनन् ध्यानीका कार्य-कारण । समाधिको अवस्थामा भन्दा पनि अगाडि नै ।
बढीसकेको ध्यानीका, अझ उन्नत वृत्तिको । सम्झना-शक्तिले खाली सकिन्छ गर्न अड्कल ॥ ३६ ॥

अनादाविह संसारे संचिताः कर्मकोटयः । अनने विलयं यान्ति शुद्धो धर्मो विवर्धते ॥३७॥

आदि, अन्त केही पनि जानी राख्न असम्भव । यो विश्वमा, कर्महरू हुने गर्छन् करोडमा ।
जब साधक भैदिन्छ समाधिमा प्रवेशित । ती करौडौं कर्महरू आफैं विलीन बन्दछन् ।

---

[११] सीमाभन्दा पनि परको आनन्द

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समाधिमा साधकका बढ्दछन् शुद्ध धर्म नै ॥ ३७ ॥

धर्ममेघमिमं प्राहु: समाधिं योगवित्तमा: । वर्षत्येष यथा धर्मामृतधारा: सहस्रश: ॥३८॥

अति उत्तम श्रेणीका योगसाधक भन्दछन् । यस्तो समाधिलाई ता "धर्ममेघ"[१२] भनीकन ।
किनकि यो समाधिमा जव साधक बस्दछ । धर्मरूपी अमृतनै हजारौँ धारमा बगी ।
वर्षने गर्छ चौतर्फी धरामा[१३] धर्ममेघझैँ ॥ ३८ ॥

अमुना वासनाजाले नि:शेषं प्रविलापिते । समूलोन्मूलिते पुण्यपापाख्ये कर्मसंचये ॥३९॥
वाक्यमप्रतिबद्धं सत्प्राक्परोक्षावभासते । करामलकवद्बोधमपरोक्षं प्रसूयते ॥४०॥

समाधिबाट जब यी वासना-जाल देहका । पूर्णरूपेण नै नष्ट भइसक्छन्, त्यसै गरी ।
आफ्ना-आफ्ना कर्मफलबाट सिर्जित पुण्य र । पापरूपी कर्महरू समूल नष्ट बन्दछन् ।
त्यस्बेला पहिले "तत्त्वमसि" को वाक्य माध्यम । अर्थात् त्यो ब्रह्म तिमीनै हवौ भन्ने भाव माध्यम ।
बनाई पहिले ज्ञान झल्किनेछ परोक्षमा । त्यसपछि त्यै समाधिको स्थितिमा रही साधक ।
अमलाको फल आफ्नै हातमाथि लिए सरी । अपरोक्ष वोध अर्थात् साक्षात् नै ब्रह्म देख्दछ ।
यसो पनि भन्न सक्छौं, तत्त्वज्ञानी उ बन्दछ ॥ ३९ र ४० ॥

वासनानुदयो भोग्ये वैराग्यस्य तदावधि: । अहंभावोदयाभावो बोधस्य परमावधि: ॥४१॥

भोगने योग्य सामग्री आफ्नै सामु हुँदा पनि । भोग्नै इच्छा नहुनु नै वैराग्य स्थिति जाननु ।
अहङ्कार हुने किंवा प्रशंसा भाव जागने । स्थिति वन्दा पनि कुनै अहङ्कार नजागने ।
अथवा आत्मश्लाघा[१४]को अंश केही नराखने । व्यक्ति वा साधकैलाई परमज्ञानी जाननु ॥ ४१ ॥

लीनवृत्तेरनुत्पत्तिर्मर्यादोपरतेस्तु सा । स्थितप्रज्ञो यतिरयं य: सदानन्दमश्नुते ॥४२॥

दवेका चित्तका वृत्ति फेरि कैल्यै न जागने । अवस्था हो "उपरति", भनेर जान्नु पर्दछ ।
त्यस्ता सन्यासीलाई् नै "स्थितप्रज्ञ"[१५] भनीकन । भन्छन् र उसले नित्य आनन्दामृत पाउँछ ॥ ४२ ॥

ब्रह्मण्येव विलीनात्मा निर्विकारो विनिष्क्रिय: । ब्रह्मात्मनो: शोधितयोरेकभावावगाहिनि ॥४३॥
निर्विकल्पा च चिन्मात्रा वृत्ति: प्रज्ञेति कथ्यते । सा सर्वदा भवेद्यस्य स जीवन्मुक्त इष्यते ॥४४॥

जुन् व्यक्तिको आत्मतत्त्व ब्रम्हमै लीन भैसक्यो । त्यस्तो व्यक्ति निर्विकार साथै निक्रिय बन्दछ ।
ब्रह्मको अनि आत्माको एकत्वभाव जानने । क्रममा गरिने सारा अनुसन्धान कार्यमा ।
चित्तका वृत्ति जुन्बेला आशङ्काभाव मुक्त भै । वितर्क वा तर्कहीन बन्दछन् अनि साधक ।
चैतन्य रूपमा मात्र अन्तर्निहित बन्दछ । त्यस्तो अवस्थितिलाई प्रज्ञाको स्थिति भन्दछन् ।
त्यस्तो प्रकृतिको प्रज्ञा जस्मा पाइन्छ सर्वदा । त्यस्तो साधकलाई नै जीवन्मुक्त भनी बुझ ॥ ४३ र ४४ ॥

देहिन्द्रयेष्वहंभाव इदंभावस्तदन्यके । यस्य नो भवत: क्वापि स जीवन्मुक्त इष्यते ॥४५॥

शरीर र इन्द्रियमा जो अहंभाव-हीन छ । जस्को क्यै ममता छैन अरू केही पदार्थमा ।
त्यस्तो मानिसलाई नै जीवन्मुक्त भनी बुझ ॥ ४५ ॥

न प्रत्यग्ब्रह्मणोर्भेदं कदापि ब्रह्मसर्गयो: । प्रज्ञया यो विजानाति स जीवन्मुक्त इष्यते ॥४६॥

जस्ले क्यै भेद देख्दैन जीव र ब्रह्ममा कुनै । साथै ब्रह्म र सृष्टिमा पनि देख्दैन भेद क्यै ।

---

[१२] धर्म वर्षाउने वादल
[१३] पृथ्वीमा
[१४] आफ्नो तारीफमा
[१५] अविचल-आत्मज्ञानी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

देह र ब्रह्ममा एकै जो अनुभूति गर्दछ। त्यस्तो प्रज्ञावानलाई जीवन्मुक्त भनी बुझ ॥ ४६ ॥

साधुभिः पूज्यमानेऽस्मिन्पीड्यमानेऽपि दुर्जनैः। समभावो भवेद्यस्य स जीवन्मुक्त इष्यते ॥४७॥

पूजा सज्जनले गर्दा, दुःख दुर्जनले दिंदा। समान भाव जो राख्छ, जीवन्मुक्त भनी बुझ ॥ ४७ ॥

विज्ञातब्रह्मतत्त्वस्य यथापूर्वं न संसृतिः। अस्ति चेन्न स विज्ञातब्रह्मभावो बहिर्मुखः ॥४८॥

ब्रह्मतत्त्वलाइ जस्ले बुझेको हुन्छ, तेसको। फरकै हुन्छ संसार हेर्ने दृष्टि समग्रमा।
कसैले यदि पैलेझैं संसार हेर्छ, बुझ्दछ। त्यस्ताको ज्ञानलाइ ता बोक्रेज्ञान भनी बुझ।
त्यस्ताले बुझ्न सक्दैन ब्रह्मतत्व कसै गरी। आन्तर्य-ज्ञानले मात्र बुझिन्छ ब्रह्मतत्त्व ता ॥ ४८ ॥

सुखाद्यनुभवो यावत्तावत्प्रारब्धमिष्यते। फलोदयः क्रियापूर्वो निष्क्रियो नहि कुत्रचित् ॥४९॥

जबसम्म बोध हुन्छ सुखको दुःखको पनि। पैले गरेको हो आफ्नै कर्मको फल जाननु।
कुनै पनि सुख हवस् या परोस् दुःख क्यै पनि। पहिलेकै कर्मफल हुने गर्दछ कारण।
कुनै कामविना केही फल पाइन्न क्यै पनि। सबै नै कर्मफल हो जे, जो, भोगिन्छ जस्तरी ॥ ४९ ॥

अहं ब्रह्मेति विज्ञानात् कल्पकोटिशतार्जितम्। संचितं विलयं याति प्रबोधात्स्वप्नकर्मवत् ॥५०॥

जस्ले म ब्रह्म हूँ भन्ने ज्ञान आर्जन गर्दछ। त्यस्ता मानिसका कर्म, करोडौं कल्पका[१५] पनि।
समूल नष्ट भैजान्छन्, रहन्नन् बाँकी क्यै पनि। निद्राबाट ब्युँझिदामा सपना नासिए सरी ॥ ५० ॥

स्वमसङ्गमुदासीनं परिज्ञाय नभो यथा। न श्लिष्यते यतिः किंचित्कदाचिद्भाविकर्मभिः ॥५१॥

योगी मानिस आकाश सरी टाँसिन्न कैं पनि। योगीले कहीं गर्दैन गाढा सङ्गत क्यै गरी।
त्यस्तै योगी हुने गर्छन् उदासीन सबैसँग। साथै भावी योजना र कर्म क्यै हुन्न योगीको ॥ ५१ ॥

न नभो घटयोगेन सुरागन्धेन लिप्यते। तथाऽऽत्मोपाधियोगेन तद्धर्मैर्नैव लिप्यते ॥५२॥

रक्सीको बोतलै भित्र रहेको खाली भागमा। आकाशको भाग जो छ,त्यस्तो आकाशमा कुनै।
रक्सीको गन्ध टाँसिन्न जसोगरी, त्यसैगरी। आत्मालाई मानिसका गुण-धर्म कुनै पनि।
प्रभाव पार्न सक्दैनन् शरीरैमा रहे पनि ॥ ५२ ॥

ज्ञानोदयात्पुराऽऽरब्धं कर्म ज्ञानान्न नश्यति। अदत्त्वा स्वफलं लक्ष्यमुद्दिश्योत्सृष्टबाणवत् ॥५३॥

जसोगरी धनुबाट छोडेको वाण लक्ष्यमा। प्रहार गर्नमा बाध्य हुनपुग्छ, त्यसैगरी।
आत्मज्ञान प्राप्त गर्नु अगाडि कर्म जे गऱ्यो। भोगनै पर्छ फल त्यस्को नभोगी सुख छैन क्यै।
पछिल्लो स्थितिमा आत्मज्ञान पाए पनि, तर। पहिलेको कर्मफल निश्चयै भोग्नु पर्दछ ॥ ५३ ॥

व्याघ्रबुद्ध्या विनिर्मुक्तो बाणः पश्चात्तु गोमतौ। न तिष्ठति भिनत्त्येव लक्ष्यं वेगेन निर्भरम् ॥५४॥

जसरी बाघ भन्ठानी छोडेको वाण क्यै गरी। फर्किदैन पछि त्यो ता गौमाता नै भए पनि।
वाणले लक्ष्य छेड्नेछ जसरी वेगपूर्वक। त्यस्तै पूर्वकर्मफल छौड्दैनन् ज्ञानीलाइ ता ॥ ५४ ॥

अजरोऽस्म्यमरोऽस्मीति य आत्मानं प्रपद्यते। तदात्मना तिष्ठतोऽस्य कुतः प्रारब्धकल्पना ॥५५॥

बूढो हुन्न म कहिल्यै, मर्दिन कहिल्यै म ता। भन्ने ठानेर जसले आत्मरूप स्वीकार्दछ।
त्यस्तो मान्छे हुन्छ स्थिर सदैव आत्मरूपमा। प्रारब्ध-कर्मको उस्मा आउन्न कल्पना कुनै ॥ ५५ ॥

---

[१५] मान्छेको ४३ करोड वर्ष एक कल्प मानिन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रारब्धं सिद्धयति तदा यदा देहात्मना स्थितिः । देहात्मभावो नैवेष्टः प्रारब्धं त्यज्यतामतः ॥५६॥

जब आत्मा देहभित्रै रहेको स्थिति बन्दछ । त्यै स्थितिमा मात्र मान्छे प्रारब्ध कर्म भोग्दछ ।

परन्तु त्यसरी देहभित्र आत्मा अवस्थित- । रहेको भाव भैराख्नु वान्छनीय हुँदैन त्यो ।

देहभन्दा माथि उठी त्यागेर आत्मबुद्धि त्यो । प्रारब्ध-कर्मको[१६] त्याग गर्नु नै युक्तियुक्त छ ॥ ५६ ॥

प्रारब्धकल्पनाप्यस्य देहस्य भ्रान्तिरेव हि । ॥५७ अध्यस्तस्य कुतस्तत्त्वमसत्यस्य कुतो जनिः ।

अजातस्य कुतो नाशः प्रारब्धमसतः कुतः ॥५८॥

प्राणीका सब प्रारब्धहरूको परिकल्पना । हुने गर्छ देहजन्य भ्रान्तिले अनि मोहले ।

आरोपित अरूबाट वा भ्रान्त धारणा लिई । कल्पना हुन्छ जसको, कसरी सत्य हुन्छ त्यो ?

जब त्यो सत्य नै छैन, ऊ जन्मन्छ कसोगरी ? जो जन्मिएकै पाइन्न, उस्को नाश कसोगरी ?

त्यस्तो असत् जीवको ता प्रारब्ध कर्म नै कहाँ ? ॥ ५७ र ५८ ॥

ज्ञानेनाज्ञानकार्यस्य समूलस्य लयो यदि । तिष्ठत्ययं कथं देह इति शङ्कावतो जडान् ॥५९॥

यदि लीन हुँदो हो त अज्ञान, ज्ञानमा सबै । अज्ञानरूपी यो देह रहन्थ्यो बाँकी के गरी ।

शङ्का यस्तो पनि गर्छन् मोटो बुद्धि हुनेहरू ॥ ५९ ॥

समाधातुं बाह्यदृष्टया प्रारब्धं वदति श्रुतिः । न तु देहादिसत्यत्वबोधनाय विपश्चिताम् ॥६०॥

बाह्यदृष्टि मात्र राख्ने अज्ञानीहरूलाई नै । सम्झाउन भनी शास्त्रहरूमा हुन्छ वर्णित ।

प्रारब्ध वा पूर्वजन्महरूको फल हो भनी । ज्ञानी साधकका लागी देह सत्य, असत्य हो ।

भनी सम्झाउनै पर्ने नभएको हुँदा पनि । ज्ञानीलाई गरिदैन चर्चा प्रारब्धको कुनै ॥ ६० ॥

परिपूर्णमनाद्यन्तमप्रमेयमविक्रियम् । सद्घनं चिद्घनं नित्यमानन्दघनमव्ययम् ॥६१॥

प्रत्यगेकरसं पूर्णमनन्तं सर्वतोमुखम् । अहेयमनुपादेयमनाधेयमनाश्रयम् ॥६२॥

निर्गुणं निष्क्रियं सूक्ष्मं निर्विकल्पं निरञ्जनम् । अनिरुप्यस्वरुपं यन्मनोवाचामगोचरम् ॥६३॥

सत्समृद्धं स्वतःसिद्धं शुद्धं बुद्धमनीदृशम् । एकमेवाद्वयं ब्रह्म नेह नानास्ति किंचन ॥६४॥

साँच्चै जो छ परिपूर्ण, आदि-अन्त विहीन छ । सकिन्न नाप्न जस्लाई, जो विकार-विहीन छ ।

गाढा-सत्यज्ञानवान, प्रगाढ-बुद्धिमान छ । जो रहन्छ नित्य साथै गाढा-आनन्दमग्न छ ।

खर्चै हुँदैन जसको अथवा नाशहीन छ । प्रत्यक् रूप लिइ बस्छ सबको देहभित्र जो ।

जो एकैरसमा लीन भईरहन सक्दछ । जो पूर्ण पनि छ साथै अनन्तरूपको पनि ।

जस्को सबै दिशातर्फ मुखाकृति छ संस्थित । सबैमा त्याग वा दान गर्छ ऊ तर लिन्न क्यै ।

जस्लाई उभिन कहीं ठाउँ चाहिन्न क्यै पनि । लिने गर्दैन जसले कसैको ओत-आश्रय ।

सत्, रजो, तम यी तीन्टै गुणबाट विहीन छ । गर्नुपर्ने कुनै काम बाँकी उसँग छैन क्यै ।

अणुभन्दा पनि सूक्ष्म जस्को रूप-स्वरूप छ । जस्को विकल्प क्यै छैन सर्वथा निर्विकल्प छ ।

पाइन्न क्यैपनि उस्मा खरावी, दोष-दुर्गुण । सकिन्न निक्र्योल गर्न जस्को रूप र आकृति ।

मनले र वाणीबाट दृष्टिगोचर हुन्न जो । गुणमध्ये सद्गुणको बढी मात्रा छ जोसँग ।

स्वत-सिद्ध छ आँफै जो, ऊ शुद्ध अनि बुद्ध छ । अनीदृश छ ऊ अर्थात् तुलना हुन्न क्यैसँग ।

अद्वैत छ (एक ब्रह्म) दुइ छैन उ एक छ । ऊ बाहेक अरु केही पनि छैन कतै, कहीं ॥ ६१, -६४ ॥

स्वानुभूत्य स्वयं ज्ञात्वा स्वमात्मानमखण्डितम् । ससिद्धः ससुखं तिष्ठन् निर्विकल्पात्मनात्मनि ॥६५॥

---

[१६] पैले गरेका कामको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यै प्रक्रियाबाट तिमी अनुभव गरी स्वयम्। आफ्नै आत्मालाई जान अखण्डित छ यो भनी।
त्यै अखण्डित आत्मामा जो सधैं निर्विकल्प छ। त्यस्मै आफूलाई तिमी सुख-पूर्ण वनीकन।
आफ्नो आत्मा आफूभित्रै गर्दै जाऊ प्रतिष्ठित ॥ ६५ ॥

क्व गतं केन वा नीतं कुत्र लीनमीदं जगत्। अधुनैव मया दृष्टं नास्ति किं महदद्भुतम् ॥६६॥
किं हेयं किमुपादेयं किमन्यत्किं विलक्षणम्। अखण्डानन्दपीयूषपूर्ण ब्रह्ममहार्णवे ॥६७॥
न किंचिदत्र पश्यामि न श्रृणोमि न वेद्म्यहम्। स्वात्मनैव सदानन्दरुपेणास्मि स्वलक्षण: ॥६८॥
असङ्गोऽहमनङ्गोऽहमलिङ्गोऽहमहं हरि:। प्रशान्तोऽहमनन्तोऽहं परिपूर्णश्चिरन्तन: ॥६९॥
अकर्ताऽहमभोक्ताऽहमविकारोऽहमव्यय:। शुद्धो बोधस्वरुपोऽहं केवलोऽहं सदाशिव: ॥७०॥

(गुरुबाट आत्मज्ञान पाएर शिष्य भन्दछ:) जो संसार म देख्दैथें अकस्मात कहाँ गयो ?
मेरो त्यो दृश्य संसार कस्ले गायब गर्दियो ? कि त त्यो दृश्य-संसार आफैं नै लीन भैगयो ?
आश्चर्यको कुरा यो छ, म जो देख्दै थिएँ अघि। अचानकै त्यो कसरी हेदर्हिंदै विलीन भो ?
अखण्ड आनन्दरूपी अमृतैबाट पूरित[१७]। ब्रह्मरुपी सागरमा मैले के त्याग गर्नुछ ?
अथवा कुन् कुरा मैले यस्बाट लिनु पर्दछ ? छोड्ने, लिने कुरा केही के यहाँ उपलब्ध छ ?
मलाई किन लाग्दैछ यो सबै नै विलक्षण ? म ऐले न त क्यै देख्छु, न सुन्दछु, न जान्दछु।
किनकि म त आनन्द रूपमा आत्मतत्त्वमै। सुस्थिर भै रहेकोछु, आफ्नै लक्षणयुक्त छु।
न मेरा छन् साथी-सङ्गी, न मेरो जिउ-डाल छ। न छ केही चिनो-बानो, म छु आफैं हरि सरी।
प्रशान्त छु, आदि-अन्त्यविहीन, परिपूर्ण छु। म छु प्राचीनभन्दा झन् पुरानो र चिरन्तन।
अकर्ता छु छैन बाँकी गर्नु पर्ने कुनै कुरा। अभोक्ता छु भोग गर्ने इच्छाबाट विरक्त छु।
कुनै विकार वा दोष आदिबाट म मुक्त छु। म छु अव्यय वा मेरो हुँदैन नाश वा क्षय।
म शुद्धज्ञानको रूप चैतन्यरूपमा म छु। म छु केवल (निर्मुक्त) सदा कल्याणकारक। ॥६६,-७०॥

एतां विद्यामपान्तरतमाय ददौ। अपान्तरतमो ब्रह्मणे ददौ। ब्रह्मा घोराङ्गिरसे ददौ। घोराङ्गिरा रैक्वाय ददौ। रैक्को रामाय ददौ। राम: सर्वेभ्यो भूतेभ्यो ददावित्येतन्निर्वाणानुशासनं वेदानुशासनं वेदानुशासनमित्युपनिषद् ॥७१॥

अपान्तरतम नामी ब्राह्मण (देवपुत्र)ले। अध्यात्मविद्या यो पाए भगवान् शिवबाट नै।
अपान्तरतमबाट ब्रह्मालाई प्रदान भो। ब्रह्माबाट घोर आङ्गिरसलाई प्रदान भो।
घोर आङ्गिरसबाट रैक्कलाई प्रदान भो। रैक्कले यो ज्ञान दिए ऋषि परशुराममा।
परशुरामजीले यो ज्ञान सव् प्राणीमा दिए। (निर्वाण)[१८] प्राप्तिका लागी यही हो अनुशिक्षण।
वेदको पनि यै नै हो आदेश, अनुशिक्षण। अध्यात्मोपनिषद् पूर्ण भो यही ज्ञान बाँडदै ॥ ७१ ॥

शान्तिपाठ: पूर्णमद: .... प्रारम्भमाजस्तै

॥ इत्यध्यात्मोपनिषत्समाप्ता ॥

इति अध्यात्मोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो। २०७३ मंसीर २८ मेलवोर्न अस्ट्रेलिया।

---

[१७] भरिएको

[१८] मुक्तिको अन्तिम अवस्था

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। अवधूतोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् कृष्ण यजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ। यसमा महर्षि दत्तात्रेयजीले साङ्कृतिलाई अवधूतको अवस्था र स्थितिवारे जानकारी दिनुभएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७२ मंसीर २९

शान्तिपाठ

सहनाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजश्विनावधितमस्तु। मा विद्विषावहै। ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति:

गुरु शिष्य दुबै पाऔँ रक्षा, भोजन, विक्रम। हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस्।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नपरोस् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस्॥

अथ ह सांकृतिर्भगवन्तमवधूतं दत्तात्रेयं परिसमेत्य पप्रच्छ। भगवन्कोऽवधूतस्तस्य का स्थितिः किं लक्ष्म किं संसरणमिति। तं होवाच भगवो दत्तात्रेयः परमकारुणिकः ॥१॥
अक्षरत्वाद्वरेण्यत्वाद्धूतसंसारबन्धनात्। तत्त्वमस्यादिलक्ष्यत्वादवधूत इतीर्यते ॥२॥

साङ्कृतिले भगवान दत्तात्रेय समीपमा। गएर सोधे भगवान्, कस्लाई अवधूत हो।
भनेर जान्नु, उसको स्थिति कस्तो रहन्छ र। संसारसँग सम्बन्ध कस्तो राख्छन् उनीहरू।
सांकृतिका सुनी कुरा कृपालु भगवान श्री। दत्तात्रेय भन्नुहुन्छ स्वभाव अवधूतको।
ननाशिने (अक्षर) वा भाव जो अविनाशीको। रहन्छ र उनी हुन्छन् सबैका वरणीय[1] नै।
संसारको बन्धनले मुक्त हुन्छन् उनीहरू। 'तत्वमसि' वाक्यको ती रहन्छन् साररूपमा।
अर्थात् त्यो ब्रम्ह मै नै हूँ भन्ने भाव ती राख्दछन्। संक्षेपमा भन्नुपर्दा अक्षरबाट वर्ण 'अ'।
वरेण्यबाट 'व' लिई धूतसंसारबन्धन-। बाट ली 'धू' अनि तत्वमसिबाट लिएर 'त'
अवधूत भनेकोले ऊ चारै गुणयुक्त छ" ॥ १ र २ ॥

यो विलङ्घ्याश्रमान्वर्णानात्मन्येव स्थितः सदा। अतिवर्णाश्रमी योगी अवधूतः स कथ्यते ॥३॥

ब्रम्हचर्य, गृहस्थी र सन्यास वानप्रस्थका। चारै आश्रमका धर्मभन्दा माथि उठीकन।
यस्तै ब्राम्हण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्रादि वर्णका। भेदबाट माथि उठी सधैँ नै आत्मतत्त्वमा।
रमाउने व्यक्तिलाई भनिन्छ अवधूत हो ॥ ३ ॥

तस्य प्रियं शिरः कृत्वा मोदो दक्षिणपक्षकः। प्रमोद उत्तरः पक्ष आनन्दो गोष्पदायते ॥४॥

प्रिय (ब्रम्ह)नै शिर हो, दाहिने हात हर्ष हो। बायाँ हात खुसियाली, आत्मा आनन्द जाननु।
त्यस्ता अवधूतहरूको स्थिति गाइको खुर। झैँ चार छन्, प्रिय, मोद, आनन्द र प्रमोद यी ॥ ४ ॥

गोवालसदृशं शीर्षे नापि मध्ये न चाप्यधः। ब्रह्म पुच्छं प्रतिष्ठेति पुच्छाकारेण कारयेत्। एवं चतुष्पदं कृत्वा ते यान्ति परमां गतिम् ॥५॥

तर त्यो शिर वा (हर्ष) तल (मोद-प्रमोद)मा। अथवा मध्य (आनन्द) भागमा आत्मबुद्धि छ।
भनी विश्वस्त नहुनु, बरु पुच्छर गाइको। प्रतिष्ठा मानिए जस्तै ब्रम्हको पनि पुच्छ नै।
प्रतिष्ठा हो भनी जान ब्रम्ह छन् पुच्छमै स्थित। यसरी शिरका साथै तल, मध्य र पुच्छर।
चारै पाउयुक्त ब्रम्ह जानेर योगी साधक। साधना र ध्यान गर्दै पाउँछन् परमं पद ॥ ५ ॥

---
[1] उपासना गर्न योग्य, आराधना गर्न योग्य

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

न कर्मणा न प्रजया धनेन त्यागेनैके अमृतत्वमानशुः ॥६॥
अमृत वा अमरत्व पाउन बहु-कर्मले । सन्तानले वा धनले सकिन्न क्यै गरे पनि ।
अमरत्व पाउन ता त्याग नै गर्नुपर्दछ । ६ ॥
स्वैरं स्वैरविहरणं तत्संसरणम् । साम्बरा वा दिगम्बरा वा । न तेषां धर्माधर्मौ न मेध्यामेध्यौ ।
सदा सांग्रहण्येष्ट्याश्वमेधमन्तर्यागं यजते । स महामखो महायोगः ॥७॥
इच्छानुसार आ-आफ्ना घुम्नुफिर्नु जतातते । व्यवहार पनि गर्नु इच्छा माफिक जे पनि ।
यस्तै नै हुन्छ संसार योगी र अवधूतको । कहीं नाङ्गोभुतुङ्गो र वस्त्रधारी भई कहीं ।
हिंड्ने गर्छन् तिनीहरू, न त धर्म, अधर्म नै । न त चोखो जुठो केही अपवित्र पवित्र नै ।
मान्दछन् ती योगीहरू, इन्द्रियहरूमा सदा । नियन्त्रण गरी राख्छन्, शक्ति इन्द्रियको सधैं ।
गर्छन् सञ्चय, त्यै शक्तिसञ्चयै गरी माध्यम । आफू भित्रै आत्मध्यानरूपी त्यो अश्वमेधको ।
यज्ञ गर्छन् र उन्को यै महायज्ञभनी बुझ । यही नै मान उनको महायोग पनि तिमी ॥ ७ ॥
कृत्स्नमेतच्चित्रं कर्म । स्वैरं न विगायेत्तन्महाव्रतम् । न स मूढवल्लिप्यते ॥८॥
झट्ट हेर्दा त यसरी अवधूत र योगीको । । छक्कै पार्ने पनि हुन्छ व्यवहार चरित्र ता ।
तर तिन्का यी विचित्र व्यवहार, चरित्रको । निन्दा नगर्नु किनकि त्यै हो तिन्को महाव्रत ।
अज्ञानी जीवझैं योगी टासिन्नन् पाप-पुण्यमा । निर्लिप्त भई, ती इच्छा-माफिकै घुमिराख्दछन् ॥ ८ ॥
यथा रविः सर्वरसान्प्रभुङ्क्ते हुताशनश्चापि हि सर्वभक्षः । तथैव योगी विषयान्प्रभुङ्क्ते न लिप्यते पुण्यपापैश्च शुद्धः ॥९॥
जस्तै सूर्य सबै खाले रसास्वादन गर्दछन् । अग्निले पनि जे पायो, आयो, भक्षण गर्दछन् ।
त्यस्ते योगीपुरुषले सबै विषयवस्तुको । भोग गर्दा पनि योगी शुद्ध-बुद्ध चरित्रको ।
हुनाले ऊ भागी हुन्न कहिल्यै पाप-पुण्यको ॥ ९ ॥
आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठं समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत् । तद्वत्कामा यं प्रविशन्ति सर्वे स शान्तिमाप्नोति न कामकामी ॥१०॥
जसरी जलराशिले परिपूर्ण भए पनि । महासमुद्रमा पानी प्रवेश गरिराख्दछन् ।
त्यस्तै अवधूत-योगी सबै भोग गरे पनि । रहने गर्छ अचल र साथै शान्ति पाउँछ ।
तर भोग-विलाशी र कामनायुक्त मानिस । कैल्यै पाउन सक्दैन शान्ति त्यो योगीको सरी ॥ १० ॥
न निरोधो न चोत्पत्तिर्न बद्धो न च साधकः । न मुमुक्षुर्न वै मुक्त इत्येषा परमार्थता ॥११॥
साँचो कुरा त यो नै हो न त क्वै लीन बन्दछ । न हुन्छ उस्को उत्पत्ति, न छ ऊ बाँधिए सरी ।
न छ कोही साधक नै, चाहन्छ न त मोक्ष क्वै । तस्मात् मुक्त पनि हुन्न, यै हो वास्तविक स्थिति ॥ ११ ॥
ऐहिकामुष्मिकव्रातसिद्ध्यै मुक्तेश्च सिद्धये । बहुकृत्यं पुरा स्यान्मे तत्सर्वमधुना कृतम् ॥१२॥
तदेव कृतकृत्यत्वं प्रतियोगिपुरःसरम् । दुःखिनोऽज्ञाः संसरन्तु कामं पुत्राद्यपेक्षया ॥१३॥
परमानन्दपूर्णोऽहं संसरामि किमिच्छया । अनुतिष्ठन्तु कर्माणि परलोकयियासवः ॥१४॥
सर्वलोकात्मकः कस्मादनुतिष्ठामि किं कथम् । व्याचक्षतां ते शास्त्राणि वेदानध्यापयन्तु वा ॥१५॥
येऽत्राधिकारिणो मे तु नाधिकारोऽक्रियत्वतः । निद्राभिक्षे स्नानशौचे नेच्छामि न करोमि च ॥१६॥
द्रष्टारश्चेत्कल्पयन्तु किं मे स्यादन्यकल्पनात् । गुञ्जापुञ्जादि दह्येत नान्यारोपितवन्हिना ।
नान्यारोपितसंसार धर्मानेवमहं भजे ॥१७॥
पहिलेको अवस्थामा यो लोक-परलोकको । कार्यसिद्धि गर्न अनि मुक्ति पाउन खातिर ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मैले धेरै कुरा-काम गर्नु पर्ने थियो, तर । अब ता ती सबै काम सपन्न पनि भैसके ।
यसरी ती सबै ज्ञान, कर्म र भक्तियोगको । अभ्यास, अनुसन्धान गर्दै ती प्रक्रिया बीच ।
कृतार्थ रहदै तृप्त रहन्छ योगी सर्वदा । सन्तानको राखी इच्छा अज्ञानीहरु दुःखी भै ।
संसारको चक्रभित्र आवागमन गर्दछन् । परन्तु म त आनन्द परिपूर्ण छु सर्वदा ।
तसर्थ किन फस्ने म दुखी संसारचक्रमा ? परलोक प्राप्त गर्ने इच्छा राखेर मानिस ।
सकाम कर्म वा यज्ञ गर्छन् तर म ता सबै । लोकको पनि आत्मा हूँ, म नै सर्वत्र व्याप्त छु ।
तस्मात् मैले कर्म गर्ने रहन्न क्यै प्रयोजन । जो अधिकारसम्पन्न विद्वानहरु छन् तिनी ।
शास्त्रादिको प्रवचन गर्ने गर्छन् त्यसैगरी । पढाउँछन् कोही वेद, परन्तु म छु निस्क्रिय ।
तसर्थ छैन मसँग अधिकार कुनै पनि । निदाउने, भीख माग्ने, स्नान गर्ने र शौचको ।
पनि मलाई क्यै छैन इच्छा विषयवस्तुको । जुन् मान्छेको हैसियत द्रष्टा बन्ने छ , तेसले ।
विभिन्न कल्पना इच्छा गर्छन् तर मेरो त क्यैपनि । दृष्टिनै छैन तस्मात् ती कल्पना लाभहीन छन् ।
थुप्रेको लालगेडिको देखेर लाल-लालिमा । केही मान्छे मान्न सक्लान् अग्नि स्थापित भो त्यहाँ ।
तर त्यस्तो भ्रमाग्निले थुप्रो लाल्गेडिको कबै । जल्दैन क्यै गरि जस्तै, मेरा हृदयकेन्द्रमा ।
संसारका कुनै धर्म पनि पाइन्न स्थापित । तसर्थ पूजा, भजन कसैको म त गर्दिन ॥ १२-१७ ॥

श्रृण्वन्त्वज्ञाततत्त्वास्ते जानन्कस्माच्छृणोम्यहम् । मन्यन्तां संशयापन्ना न मन्येऽहमसंशयः ॥१८॥

तत्त्वज्ञान छैन जस्मा त्यस्ताले शास्त्रका कुरा । सून्ने गर्छन्, तर म ता सबै शास्त्र र तत्त्वको ।
ज्ञाता छु अनि के सुन्ने मैले कोबाट के कुरा । जो मान्छे द्विविधामा छन् वा शङ्काबाट ग्रस्तछन् ।
त्यस्ताले गर्नु मनन होला आवश्यकै तर । न ता म द्विविधामा छु न शङ्काग्रस्त नै छु म ।
तसर्थ म अवधूत गर्दिन मननै पनि ॥ १८ ॥

विपर्यस्तो निदिध्यासे किं ध्यानमविपर्यये । देहात्मत्वविपर्यासं न कदाचिद्भजाम्यहम् ॥१९॥

उल्टो ज्ञान हुनेलाई (बारम्बार विचारको) । अर्थात् निदिध्यासनको खाँचो ता पर्न सक्दछ ।
उल्टो ज्ञान छैन जस्मा बारम्बार विचार वा । निदिध्यासनको खाँचो पर्दैन उसलाइ ता ।
नाशवान देहलाई आत्मा यै हो भनीकन । उल्टो ज्ञान,अवधूत हुनाले म त मान्दिन ।
तस्मात् मलाई चाहिन्न निदिध्यासन प्रक्रिया । ॥१९॥

अहं मनुष्य इत्यादिव्यवहारो विनाप्यमुम् । विपर्यासं चिराभ्यस्तवासनातोऽवकल्पते ॥२०॥

म मान्छे हूँ भनी गर्ने व्यवहारहरू पनि । उल्टो ज्ञान (विपर्यास) विना हुन्न मनुष्यमा ।
यस्तो उल्टो ज्ञान पनि अभ्यास दीर्घकालमा । गर्दा जो वासना मन्मा सहजै निक्ली राख्दछन् ।
त्यसै कारणले उल्टो ज्ञानले स्थान पाउँछ । प्रारब्ध-कर्म अथवा गरेको कर्मको फल ।

आरब्धकर्माणि क्षीणे व्यवहारो निवर्तते । ॥२०॥ कर्मक्षये त्वसौ नैव शाम्येद्ध्यानसहस्रतः ॥२१॥

सकिएपछि टुङ्गिन्छन् व्यवहार समग्रमा । प्रारब्ध-कर्मको नाश नभएसम्म, चिन्तन, ।
हजारौं पल्टको ध्यानले पनि व्यवहार यो । हुँदैन शान्त मान्छेको, प्रक्रिया चलिराख्दछ ॥ २१ ॥

विरलत्वं व्यवहृतेरिष्टं चेद्ध्यानमस्तु ते । बाधिकर्मव्यवहृतिं पश्यन्ध्यायाम्यहं कुतः ॥२२॥

तिमीमा यदि इच्छा छ कर्म वा व्यवहारमा । इच्छानुसारको ध्यान तिमीले गर्नु पर्दछ ।
मेरो दृष्टिमा त केही कर्म वा व्यवहार नै । क्यै बाँकी छैन तस्मात् म ध्यान नै किन पो गरूँ ?॥२२॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विक्षेपो नास्ति यस्मान्मे न समाधिस्ततो मम । ॥२२॥ विक्षेपो वा समाधिर्वा मनसः स्याद्विकारिणः ॥२३॥

अज्ञानको आवरण, चित्त-अस्थिरता कुनै । ममा छैन, समाधि त्यो मलाई किन चाहियो ?
समाधि तव चाहिन्छ मान्छेको मन जुन्घडि । विकारग्रस्त अथवा अति-चन्चल बन्दछ ।
म ता सँधै आफूलाई नित्य छु भनि मान्दछु । समाधिले मलाइ ता दिन सक्दैन क्यै नयाँ ॥ २३ ॥

नित्यानुभवरुपस्य को मेऽत्रानुभवः पृथक् । कृतं कृत्यं प्रापणीयं प्राप्तमित्येव नित्यशः ॥२४॥
व्यवहारो लौकिको वा शास्त्रीयो वाऽन्यथापि वा । ममाकर्तुरलेपस्य यथारब्धं प्रवर्तताम् ॥२५॥

जे, जो मैले गर्नु थियो त्यो, ती मैले गरैं सब । पाउनु जे थियो मैले सँधै प्राप्त गरी रहैं ।
व्यबहार सबैखाले लोकाचारी र शास्त्रीय । भैपरी आउने काम अब गर्नु पर्‍यो किन ?
सबैखाले अनुभव मैले पाइ सकैं अनि । अव केही नयाँ नौला मैले पाउनु के छ र ?
त्यसैले जे जसो हुन्छ आफै सहजरुपमा । त्यसैमा नै रमाएर आनन्दमग्न बन्दछु ॥ २४ र २५ ॥

अथवा कृतकृत्योऽपि लोकानुग्रहकाम्यया । शास्त्रीयेणैव मार्गेण वर्तेऽहं मम का क्षतिः ॥२६॥

गर्नुपर्ने सबै काम गरेर परिपूर्ण छु । तैपनि जनतामाथि कृपाको भावना लिई ।
शास्त्रानुसार क्यै काम मैले यदि गरैं भने । अरूको फाइदै होला, मेरो नोक्सान के छ र ?॥ २६ ॥

देवार्चनस्नानशौचभिक्षादौ वर्ततां वपुः । तारं जपतु वाक्तद्वत्पठत्वाम्नायमस्तकम् ॥२७॥
विष्णुं ध्यायतु धीर्यद्वा ब्रह्मानन्दे विलीयताम् । साक्ष्यहं किंचिदप्यत्र न कुर्वे नापि कारये ॥२८॥

शरीरले देवताको स्तुति वा अर्चना गरून् । शौच, स्नानक्रिया, साथै शिक्षादिमा प्रवृत्त हुन् ।
वाणीले ॐकाररुपी जपै प्रणवको गरून् । परिवेशमहाँ चर्चा हउन् उपनिषद्हरू ।
बुद्धिले चिन्तन गरोस् भगवान् विष्णुको सँधै । या मान्छेको बुद्धि बनोस् लीन त्यो आत्मब्रम्हमा ।
जस्ले जे जो गरोस् कर्म म खाली साक्षी मात्र हूँ । कुनै काम म गर्दिन म योगी अवधूत हूँ ।
कसैलाई कुनै काम न त मैले गराउँछु ॥ २७ र २८ ॥

कृतकृत्यतया तृप्तः प्राप्तप्राप्यतया पुनः । तृप्यन्नेवं स्वमनसा मन्यतेऽसौ निरन्तरम् ॥२९॥

पाउनु जे थियो मैले पाएकोले सबै कुरा । गर्ने सबै काम गरेकोले म पूर्णतृप्त छु ।
यही तृप्तिलाई मैले राखेर मनमा सदा । निरन्तर तृप्त हुने अनुभूति म गर्दछु ॥ २९ ॥

धन्योऽहं धन्योऽहं नित्यं स्वात्मानमञ्जसा वेद्मि । धन्योऽहं धन्योऽहं ब्रह्मानन्दो विभाति मे स्पष्टम् ॥३०॥

धन्य छु म त धन्यै छु किनकि म त नित्य नै । अविनाशी आत्मतत्त्व सहजै जान्न सक्दछु ।
धन्य छु म त धन्यै छु किनकि आत्मब्रम्हको । आनन्दले मलाइ ता स्वप्रकाशित पार्दछ ॥ ३० ॥

धन्योऽहं धन्योऽहं दुःखं सांसारिकं न वीक्षेऽद्य । धन्योऽहं धन्योऽहं स्वस्याज्ञानं पलायितं क्वापि ॥३१॥
धन्योऽहं धन्योऽहं कर्तव्यं मे न विद्यते किंचित् । धन्योऽहं धन्योऽहं प्राप्तव्यं सर्वमत्र संपन्नम् ॥३२॥
धन्योऽहं धन्योऽहं तृप्तेर्मे कोपमा भवेल्लोके । धन्योऽहं धन्योऽहं धन्यो धन्यः पुनः पुनर्धन्यः ॥३३॥
अहो पुण्यमहो पुण्यं फलितं फलितं दृढम् । अस्य पुण्यस्य संपत्तेरहो वयमहो वयम् ॥३४॥
अहो ज्ञानमहो ज्ञानमहो सुखमहो सुखम् । अहो शास्त्रमहो शास्त्रमहो गुरुरहो गुरुः ॥३५॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

धन्य छु म त धन्यै छु किनकि आज देख्दिन । दःख संसारका केही ती सबै नष्ट भैसके ।
धन्य छु म त धन्यै छु किनकि पहिल्यै सबै । मेरा अज्ञानहरु जो थिए ती नष्ट भै सके ॥ ३१ ॥
धन्य छु म त धन्यै छु किनकि बाँकी छैन क्यै । कर्तव्यको भार कुनै, जो मैले गर्नुपर्दथ्यो ।
धन्य छु म त धन्यै छु किनकि जे जति कुरा । पाउन लायक थिए, मैले ती पाइनै सकें ॥ ३२ ॥
धन्य छु म त धन्यै छु किनकि तृप्त भैसकें । मेरो सम्पूर्ण तृप्तिको उपमै छैन लोकमा ।
धन्य छु म त धन्यै छु, फेरि, फेरि म धन्य छु ॥ ३३ ॥ अहो पुण्य, अहो पुण्य, पुण्यको फल सुदृढ ।
यो पुण्यको फल मैले, साथमा सबलोकले । पाउने गरी यो पुण्य सफलीभूत भैगयो ॥ ३४ ॥
अहो ज्ञान, अहो ज्ञान, अहो सुख, अहो सुख । अहो शास्त्र, अहो शास्त्र, अहो गुरु, अहो गुरु ॥ ३५ ॥

इति य इदमधीते सोऽपि कृतकृत्यो भवति । सुरापानात्पूतो भवति । स्वर्णस्तेयात्पूतो भवति । ब्रह्महत्यात्पूतो भवति । कृत्याकृत्यात्पूतो भवति । एवं विदित्वा स्वेच्छाचारपरो भूयादोंसत्यमित्युपनिषत् ॥३६॥

अवधूत उपनिषद् जसले पाठ गर्दछ । गर्नुपर्ने कृत्य उस्ले गरेको मान्नु पर्दछ ।
मदिरापानको दोष, सुन–चाँदी र माणिक । चोरेको दोष उसको सबै नै नष्ट बन्दछ ।
काम गर्दा वा नगर्दा भएका दोष नाशिई । पवित्र देहधारी उ सहजै बनीहाल्दछ ।
यो सबै ज्ञान पाएको योगी साधकले सदा । इच्छानुसार नै (आत्म–प्रेरणा र पवित्रता) ।
कल्याणकारी सङ्कल्पधारणा गरीहाल्दछ । यही उपनिषद् भन्छ ॐकार ब्रम्ह सत्य हो ॥ ३६ ॥

शान्तिपाठः
सहनाववतु .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति अवधूतोपनिषत् समाप्ता ॥

इति अवधूतोपनिषद्‌को ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो । २०७३ मंसीर ३० मेलवोर्न अस्ट्रेलिया ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। आत्मपूजोपनिषद् ।।

यस उपनिषद्मा शरीरमा रहेको आत्मतत्त्वको र आत्मदेवको पूजा र उपासनाको विधि र प्रक्रियाको विवेचना गरिएको छ । जीवनमा गर्ने विभिन्न कामहरूलाइ पूजा गर्ने कुरा अर्थात् कर्मयोग सिकाइएको छ । २०७३ पौष १

ॐ तस्य निशिचन्तनं ध्यानम्। सर्वकर्मनिराकरणमावाहनम्। निश्चलज्ञानमासनम्। समुन्मनीभावः पाद्यम्। सदनामनस्कमर्घ्यम्। सदादीप्तिराचमनीयम्। वराकृतप्राप्तिः स्नानम्। सर्वात्मकत्वं दृश्यविलयो गन्धः। दृगविशिष्टात्मनः अक्षताः। चिदादीप्तिः पुष्पम्। सूर्यात्मकत्वं दीपः। परिपूर्णचन्द्रामृतरसैकीकरणं नैवेद्यम्। निश्चलत्वं प्रदक्षिणम्। सोऽहंभावो नमस्कारः। परमेश्वरस्तुतिर्मौनम्। सदासन्तोषो विसर्जनम्। एवं परिपूर्णराजयोगिनः सर्वात्मकपूजोपचारः स्यात्। सर्वात्मकत्वं आत्माधारो भवति। सर्वनिरामयपरिपूर्णोऽ हमस्मीति मुमुक्षूणां मोक्षैकसिद्धिर्भवति ॥ इत्युपनिषत् ॥

**आत्मतत्त्व प्राप्त गर्न सदा चिन्तन गर्नु नै । योगी साधकको आत्मतत्त्वको लागि ध्यान हो ।
छोड्न सक्नु सबै खाले कर्मबन्धनको कम । आवाहन भनी जान क्रममा आत्मज्ञानको ।
कुनै पनि विचलन नगरी ज्ञान पाउन । हुने प्रयासनै आत्मतत्त्वको बुझ्झ आशन ।
आत्मतत्त्व प्राप्त गर्न सदा उन्मुख भैकन । मन एकाग्र पार्नु नै पाद्य हो आत्मतत्त्वको ।
आत्मतत्त्वतिरै गर्नु मनयोग निरन्तर । यै प्रक्रियालाइ जान अर्घ्य हो आत्मतत्त्वको ।
प्रकाशित गरिराख्नु आत्मालाई सधैं भरी । आचमन जान तिमी उपास्य[1] आत्मतत्त्वको ।
श्रेष्ठता पाउनु जान स्नान हो आत्मतत्त्वको । सबै दृश्य शून्य भई, आत्मामै जब एकता ।
हुन पुग्छ, त्यो अवस्था गन्ध हो आत्मतत्त्वको । भित्री आँखा वा विशिष्ट आँखानै अक्षता बुझ्झ ।
चित्त, चैतन्यस्थितिमा पुगी हुनु प्रकाशित । आत्मतत्त्वलाई फूल चढाएको भनि बुझ्झ ।
आत्मतत्त्वलाई सूर्यरूपमा बोध गर्नु नै । आत्मतत्त्वलाई दीप जलाएको भनी बुझ्झ ।
पूर्णिमाको जुनबाट निक्लिने रसलाई नै । आत्मतत्त्वसँगै एक पार्नु नैवेद्य हो बुझ्झ ।
मन निश्चल पारेर आत्मतत्त्व वरिपरि । गतिशील भई राख्ने कृया नै हो प्रदक्षिणा ।
सोऽहम् अर्थात् ब्रम्ह मै हूँ भन्नु नमन हो बुझ्झ । अन्तर्मुखी हुनु अर्थात् मौन बस्नु स्तुति बुझ्झ ।
सन्तुष्ट रहनु नै हो आत्मतत्त्व विसर्जन । परिपूर्ण राजयोगीबाट यै प्रक्रिया लिई ।
सर्वात्मकभावसाथ हुनै पूजोपचार[2] नै । आत्मपूजा प्रक्रियाको आधार भनी जाननु ।
सबै खाले रोग-व्याधिबाट उन्मुक्त देह यो । यो देहधारी आफैं म पूर्ण ब्रम्ह-स्वरूप हूँ ।
भन्ने मनोभाव राख्दै मोक्षको गरी चाहना । गरेमा साधना मोक्षको इच्छा सिद्ध बन्दछ ।
यही उपनिषद्बाट निर्दिष्ट तत्त्वज्ञान हो ॥**

॥ इति आत्मपूजोपनिषत् समाप्ता ॥

इति आत्मपूजोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो। २०७३ पौष १ सिड्नी अस्ट्रेलिया।

---

१ उपासना गर्न योग्य

२ पूजा अर्चना प्रक्रिया

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। आत्मबोधोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् ऋग्वेदसँग सम्बन्धित छ। यसमा दुई अध्याय छन्। पहिलो अध्यायमा ॐकाररूपी नारायणलाई नमस्कार गर्दै हृदयलाई ब्रह्म पुरको रूपमा व्याख्या गरिएको छ। दोस्रो अध्यायमा आत्म-साक्षात्कार गरिसकेका साधकको अनुभवलाई बयान गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ पौष ३

शान्तिपाठः

वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता, मनो मे वाचि प्रतिष्ठितमाविरावीर्य एधि। वेदस्य म आणीस्थः श्रुतं मे मा प्रहासीरनेनाधीतेनाहोरात्रान्संदधाम्यृतं वदिष्यामि सत्यं वदिष्यामि। तन्मामवतु तद्वक्तारमवतु अवतु मामवतु वक्तारमवतु वक्तारम्॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

मेरो वचन मनमा, बोलीमा मन होस् स्थिर। मलाइ परमात्माको हवस् प्रत्यक्ष दर्शन।
मलाई वेदको ज्ञान मिलोस्, मैले सुनें जति। नबिर्सौं कहिल्यै, पढ्न मन एकाग्र होस् सधैं।
म साँचो प्रिय बोल्नेछु, मैले र गुरुले पनि। परमेश्वरको रक्षा पाऔं हामी दुबै सदा।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस्।

ॐ प्रत्यगानन्दं ब्रह्मपुरुषं प्रणवस्वरुपं अकार उकारो मकार इति त्र्यक्षरं प्रणवं तदेतदोमिति। यमुक्त्वा मुच्यते योगी जन्मसंसारबन्धनात्। ॐ नमो नारायण शङ्खचक्रगदाधराय तस्मात् ॐ नमो नारायणायेति मंत्रोपासको वैकुण्ठभुवनं गमिष्यति॥१॥

स्वयं यो जीवमा आफैं आनन्दरूप लीकन। निवास गरिराख्ने ती विराट ब्रह्म पुरुष।
अकार अनि उकार, मकार युक्त तीन यी। बनेको अक्षरैबाट ॐकार प्रणवै त हुन्।
यै ॐकार प्रणवको जप गर्ने ती साधक। संसारचक्रको डोरीबाट निर्मुक्त[1] बन्दछन्।
शङ्ख, चक्र गदाधारी परमात्मास्वरूपका। नारायण प्रभुलाई नमस्कार म गर्दछु।
ॐ नमो नारायण, यो मन्त्रको साधना गरी। उपासना गर्दछ जो, वैकुण्ठधाम पुग्दछ॥ १॥

अथ यदिदं ब्रह्मपुरं पुण्डरीकं तस्मात्तडिदाभमात्रं दीपवत्प्रकाशम्॥२॥

हृदयरुपी कमल हो ब्रह्म पुर जाननु। मात्र त्यै क्षेत्र बिजुली अथवा दीपज्योतिझैं।
झलमल्ल भइ नित्य प्रकाशमान बन्दछ॥ २॥

ब्रह्मण्यो देवकीपुत्रो ब्रह्मण्यो मधुसूदनः। ब्रह्मण्यः पुण्डरीकाक्षो ब्रह्मण्यो विष्णुरच्युतः॥३॥

गर्छन् हित ब्राह्मणको देवकीपुत्र कृष्णले। मधुसूदनले गर्छन् हित ब्राह्मणको सधैं।
आँखा कमलका जस्ता भएका बिष्णुजी पनि। गर्दछन् ती ब्राह्मणको सधैं नै शुभकामना।
ननाशिने ती कहिल्यै अच्युत भगवान् पनि। माया गर्छन ब्राह्मणको छन् ब्राह्मणका पनि प्रिय॥ ३॥

सर्वभूतस्थमेकं नारायणं कारणपुरुषमकारणं परं ब्रह्मोम्॥४॥

समस्त जीवमा व्याप्त रहेका एकमात्र ती। नारायण भगवान, सबैका हुन कारण[2]।
तर आफू चाँही उनी छन् सधैं नै अकारण। उनी नै हुन् परब्रह्म, उनै ॐकाररूप हुन्॥ ४॥

---

१ पूर्णतया मुक्त
२ सृष्टिको हेतु अर्थात् निमित्त

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शोकमोहविनिर्मुक्तो विष्णुं ध्यायन्न सीदति । द्वैताद्वैतमभयं भवति मृत्योः स मृत्युमाप्नोति य इह नानेव पश्यति ॥५॥

भगवान् विष्णुको ध्यान जस्को गर्दछ चिन्तन । त्यस्तो मान्छे शोकले र मोहले मुक्त बन्दछ ।
पाउन्न दुख त्यसले जिन्दगीमा कतै पनि । त्यसले देह र आत्मा अलग्गै हुन् भनीकन ।
ठान्ने ती द्वैतवादीको बुद्धि पनि उ जान्दछ । देह आत्मा एक नै हो भन्ने अद्वैतवादीको ।
एकत्ववादीको आत्मतत्त्व पनि उ जान्दछ । मृत्युको डरले मुक्त त्यस्तो साधक बन्दछ ।
तर जस्ले भेद देख्छ ब्रह्म भित्रै अलग नै । बारम्बार मृत्युभोग त्यस्ताले गर्नु पर्दछ ॥ ५ ॥

हृत्पद्ममध्ये सर्वं यत्तत्प्रज्ञाने प्रतिष्ठितम् । प्रज्ञानेत्रो लोकः प्रज्ञा प्रतिष्ठा प्रज्ञानं ब्रह्म ॥६॥

हृदयाकाशको भित्र हुने कमल-पुष्पको । वीचमा जो रहेको र सर्वचैतन्यरूप छ ।
त्यस्को आश्रय वा स्थान प्रज्ञानैमा छ संस्थित । (प्रज्ञान अर्थात् त्यो ज्ञान जस्ले गहनरूपमा ।
गर्न सक्छ सबै तत्त्वको त्यो सूक्ष्म-विवेचना । त्यो लोक आलोकित छ प्रज्ञाकै नेत्रले सबै ।
प्रज्ञाकै गतिले लोक चलायमान बन्दछ । प्रज्ञाको नै प्रतिष्ठाले यो लोक छ प्रतिष्ठित ।
अविनाशी ब्रह्म पनि प्रज्ञानैको स्वरूप छन् ॥ ६ ॥

स एतेन प्रज्ञेनात्मनास्माल्लोकादुत्क्रम्यामुष्मिन्स्वर्गे लोके सर्वान्कामानाप्त्वाऽमृतः समभवदमृतः समभवत् ॥७॥

श्रेष्ठ ज्ञानी साधक त्यो प्रज्ञान-आत्मरूप ली । यो लोकबाट माथिल्लो लोकको उच्चस्थानमा ।
पुगेर ऊ स्वर्गलोक, उस्ले चाहेजति कुरा । पाउँदै, त्यो आत्मज्ञानी सदा अमर भैगयो ॥ ७ ॥

यत्र ज्योतिरजस्रं यस्मिंल्लोकेऽभ्यर्हितं तस्मिन्मां देहि स्वमानमृते लोके अक्षते अच्युते लोके अक्षते अमृतत्वं च गच्छत्यों नमः ॥८॥

जुन् लोकमा नित्य ज्योति रहन्छ स्थिर भैकन । सेवा जहाँ प्राप्त गर्छन् आत्माको रुपमा सबै ।
प्राणीहरूले सतत,[३] त्यस्तो अमरलोकमा । थोरै समयको लागी भए पनि बिताउन ।
पाएमा, ती जीवन्मुक्त[४] भई अमरतत्त्व[५] नै । पाउँदै भै देहहीन कैवल्य-पद[६] पाउँछन् ॥
त्यो ॐकाररूपी आत्मालाई गर्छु नमोनम ॥ ८

दोस्रो अध्याय

प्रगलितनिजमायोऽहं निस्तुलदृशिरुपवस्तुमात्रोऽहम् । अस्तमिताहंतोऽह द्रगलितजगदीशजीवभेदोऽहम् ॥१॥

(आत्म-साक्षात्कार गरी सकेका योगी, साधक- । हरूको अनुभूति नै गरिन्छ अब वर्णन ।)
मेरा माया, भ्रमहरू सबै गलित भै सके । अतुलनीय र अनि अमापनीय वस्तु झैँ ।
मात्र यौटा दृश्य वस्तुस्वरूप म भएँ अब । मेरा शेखी, अहङ्कार सबै नै नष्ट भैसके ।
यो जगत् हो, जीव यो हो, अनि इश्वर यी हुन । भन्ने जस्ता कुनै भेद मेरा लागि विनष्ट छन् ॥ १ ॥

प्रत्यगभिन्नपरोऽहं विध्वस्ताशेषविधिनिषेधोऽहम् । समुदस्ताश्रमितोऽहं प्रविततततसुखपूर्ण-संविदेवाहम् ॥२॥

---

[३] निरन्तर
[४] जन्ममृत्युको बन्धनवा छुटकरा पाएको
[५] जन्ममृत्युको बन्धनवा छुटकरा पाएको
[६] निर्वाण वा परम पद

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अक्षय (खर्च नहुने) अविनाशी (ननाशिने) । जीवको भित्र रहने आत्माभन्दा अभिन्न म ।
परात्पर(परब्रह्म) सरहै म भएँ अब । मेरालागी बिधि किंवा निषेध अव छैन क्यै ।
ब्रह्म चर्यादि जे जोछन् आश्रमस्थितिबाट म । निकै माथि उठिसकें साथै मेरो स्थिति अब ।
असीम सुखले पूर्ण अनि ज्ञान-स्वरूप हूँ ॥ २ ॥

साक्ष्यनपेक्षोऽहं निजमहिम्नि संस्थोऽहमचलोऽहम् । अजरोऽहमव्ययोऽहं पक्षविपक्षादिभेदविधुरोऽहम् ॥३॥

मेरा लागि क्वै कसैले नबसे हुन्छ साक्षी भै । मेरो कसैप्रति केही अपेक्षा अब छैन क्यै ।
म आफ्नै महिमाभित्र भई निश्चल वस्दछु । म बूढो हुन्न कहिल्यै, क्यै गरे पनि मर्दिन ।
म कसैको पक्ष लिन्न, विपक्षी पनि बन्दिन । सधैं निस्पक्ष छु कुनै भेदभाव म गर्दिन ॥ ३ ॥

अवबोधैकरसोऽहं मोक्षानन्दैकसिन्धुरेवाहम् । सूक्ष्मोऽहमक्षरोऽहं विगलितगुणजालकेवलात्माहम् ॥४॥

मात्रै एक ज्ञानरूप म छु, रसस्वरूप छु । मोक्षको जो छ आनन्द, त्यै आनन्दस्वरूपको ।
सागरै सरीको छु म, सूक्ष्ममा अतिसूक्ष्म छु । क्षर अर्थात नाश हुन्न, सत्, रजो, तमभाव यी ।
कुनै पनि गुणबाट म हुँदैन प्रभावित । म खाली एक आत्मा हुँ, आत्माबाट अभिन्न छु ॥ ४ ॥

निस्त्रैगुण्यपदोऽहं कुक्षिस्थानेकलोककलनोऽहम् । कूटस्थचेतनोऽहं निष्क्रियधामाहमप्रतर्क्योऽहम् ॥५॥

न आसनी सत्गुणको, न सिंहासन राजसी । न तमोगुणको कुर्सी, यी सवै स्थानबाट म ।
माथि वस्छु अक्षय र स्थानमा परमंपद । मेरा पेटमहाँ धेरै लोक नै विद्यमान छन् ।
म छु कूटस्थ[७] चैतन्य, म छु परमधामझैँ । सबैको आश्रयस्थल, आवासगृहझैँ ठूलो ।
तर त्यो घरझैँ आँफै क्रियाशील रहन्न म । गर्दिन म कुनै तर्क-वितर्कबाट मुक्त छु ॥ ५ ॥

एकोऽहमविकलोऽहं निर्मलनिर्वाणमूर्तिरिवाहम् । निरवयवोऽहमजोऽहं केवलसन्मात्रसारभूतोऽहम् ॥६॥

म एकै छु र टुक्रामा नभई परिपूर्ण छु । विकार क्यै पनि छैनन् म निर्मल र स्वच्छ छु ।
मेरो मूर्ति छ निर्वाण,[८] अङ्ग-प्रत्यङ्गहीन छु । अजन्मा छु (जन्म मेरो हुँदैन कहिल्यै पनि) ।
म हूँ मात्र सत्यरूप, सबैको सारवस्तु हूँ ॥ ६ ॥

निरवधिनिजबोधोऽहं शुभतरभावोऽहमप्रभेद्योहम् । विभुरहमनवद्योऽहं निरवधिनिः सीमतत्वमात्रोऽहम् ॥ ७ ॥

न छ निश्चित अवधि मेरा लागि कतै कुनै । मलाइ कोही चिन्दैन आफैँलाई म चिन्दछु ।
मेरा सवै भावहरू अतिकल्याणकारी छन् । मैले कसैमाथि पनि गर्दिन भेदभाव क्यै ।
म विभु अथवा जान (विराट, अतिव्यापक) । ममा छैन कुनै खोट म छु निर्दोष हर्दम ।
ममा समयसीमाको लाग्दैन केही बन्धन । म त खाली आत्मतत्त्वस्वरूप मात्र हूँ बुझ ॥ ७ ॥

वेद्योऽहमागमान्तैराराध्यः सकलभुवनहृद्योऽहम् । परमानन्दघनोऽहं परमानन्दैकभूमरुपोऽहम् ॥८॥

मेरो बारे ज्ञान दिन वेदान्त मात्र सक्दछन् । म छु आराधनायोग्य सबैबाट उपास्य छु ।
चौधै भुवनका बीच म नै छु अतिसुन्दर । परमानन्दको राशिजस्तै आनन्दपुन्ज छु ।
परमानन्दरूपी म एकै छु अतिविस्तृत ॥ ८ ॥

शुद्धोऽहमद्वयोऽहं संततभावोऽहमादिशून्योऽहम् । शमितान्तत्रितयोऽहं बद्धो मुक्तोऽहमद्भुतात्माहम् ॥९॥

म सर्वशुद्ध छु साथै म छु अद्वैतरूपमा[९] । म निरन्तरशक्ति हूँ म छु सतत-भावमा ।

---

७ सँधै एकनाश रहने नित्य पदार्थ, परमात्मा

८ मुक्तिको अन्तिम स्वरूप

९ जीव र आत्मा दुइटा नभै एकै हुन् भनी मान्ने स्वरूप

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मभन्दा अघि क्वै आदि थिएन मै अनादि छु। ममा जीव, प्रकृति र ब्रह्म यी तीनतत्त्वको।
प्रभाव क्यै पनि छैन, तीनैबाट अलग्ग छु। बाँधिएको पनि छु म, म नै बन्धनमुक्त छु।
म त्यस्तो छु आत्मतत्त्व महा-अद्भूतरूपको ॥ ९ ॥

शुद्धोऽहमान्तरोऽहं शाश्वतविज्ञानसमरसात्माहम्। शोधितपरतत्त्वोहं बोधानन्दैकमूर्तिरिवाहम् ॥१०॥

म छु पवित्र सबको अन्तरात्मास्वरूप छु। जानिएको नजानेको अथवा पछि जानिने।
विज्ञान जे जति हुन्छ सबैको रस पूर्ण ली। रहेको छु आत्मतत्व विज्ञानमयरूपमा।
पुस्तौं-पुस्ताबाट खोज, अनुसन्धानको क्रम। जारी रहेको, परम-पद वा आत्मतत्त्व हूँ।
सम्पूर्ण ज्ञानका साथै आनन्दमय रूपको। एक मात्र मूर्ति म हूँ, ज्ञान-आनन्दको दुवै ॥ १० ॥

विवेकयुक्तिबुद्ध्याहं जानाम्यात्मानमद्वयम्। तथापि बन्धमोक्षादिव्यवहारः प्रतीयते ॥११॥

ठीक-बेठीक छुट्याई आफ्नो बुद्धि विवेकले। युक्तियुक्त काम गर्ने म छु सक्षम बुद्धिमान्।
मेरो आत्मा छ अद्वैत भन्ने ज्ञान म राख्दछु। तथापि रहदासम्म देह यो जीवलोकमा।
कैले पर्छु बन्धनमा, कहिले मुक्त बन्दछु। दुवै अभ्यास गर्दछु व्यवहार चलाउन ॥ ११ ॥

निवृत्तोऽपि प्रपञ्चो मे सत्यवद्भाति सर्वदा। सर्पादौ रज्जुसत्तेव ब्रह्मसत्तैव केवलम् ॥१२॥
प्रपञ्चाधाररुपेण वर्ततेऽतो जगन्न हि। यथेक्षुरससंव्याप्ता शर्करा वर्तते तथा ॥१३॥
अद्वयब्रह्मरुपेण व्याप्तोऽहं वै जगत्त्रयम्। ब्रह्मादिकीटपर्यन्ताः प्राणिनो मयि कल्पिताः ॥१४॥
बुद्बुदादिविकारान्तस्तरङ्गः सागरे यथा। तरङ्गस्थं द्रवं सिन्धुर्न वाञ्छति यथा तथा ॥१५॥
विषयानन्दवाञ्छा मे मा भूदानन्दरुपतः। दारिद्र्याशा यथा नास्ति संपन्नस्य तथा मम ॥१५ ॥
ब्रह्मानन्दे निमग्नस्य विषयाशा न तद्भवेत्। विषं दृष्ट्वाऽमृतं दृष्ट्वा विषं त्यजति बुद्धिमान् ॥१७॥
आत्मानमपि दृष्ट्वाहमनात्मानं त्यजाम्यहम्। घटावभासको भानुर्घटनाशे न नश्यति ॥१८॥
देहावभासकः साक्षी देहनाशे न नश्यति। न मे बन्धो न मे मुक्तिर्न मे शास्त्रं न मे गुरुः ॥१९॥

मेरो दृष्टिमा त सबै प्रपञ्च[10] नष्ट भैसके। तथापि भट्ट हेर्दा ती देखिन्छन् साँच्चिकै सरि।
अस्तित्व जसरी हुन्छ डोरीमा सर्पको भ्रम। अस्तित्व हुन्छ त्यस्तै नै सांसारिक-प्रपञ्चको।
खाली त्यो ब्रह्म सत्ताको मात्रै आधार लिकन ॥ १२ ॥ प्रपञ्च सिर्जना हुन्छ, जगत् यो भ्रम मात्र हो।
जसरी व्याप्त छ चिनी उखुको रस भित्र नै ॥ १३ ॥ म छु त्रैलौक्य[11]मा व्याप्त अद्वैत-ब्रह्म रूपमा।
जस्तै सागरमा थोपा,वा छालहरु कल्पित। ब्रह्म देखि किरासम्म मेरै हुन् कल्पना सबै ॥ १४ ॥
प्यास लाग्दैन जसरी समुद्री जीवमा कवै। आँफै आनन्द छु फेरी विषयानन्द[12] के हवोस् ? ॥ १५ ॥
सम्पन्न मान्छे सोच्दैन जसरी क्यै दरिद्रता। ब्रह्म ानन्द-मगन मैले, सोच्दिन भोग-वासना ॥ १६ ॥
विष, अमृत देखेमा विद्वान्ले विष त्यागदछ। देखेर आत्मा त्यस्तै म, अनात्मा त्याग गर्दछु ॥ १७ ॥
भाँडो भित्र रहेको त्यो अँध्यारोलाइ सूर्यले। नष्ट पार्छन्, तर यदि भाँडो फुटि गयो भने।
सूर्य फुट्दैन त्यस्तै नै उज्यालो देहमा दिने। आत्मा जो साक्षीरूपी छ, देह नष्ट भए पनि।
साक्षीस्वरूप त्यो आत्मा नष्ट हुन्न कसैगरी ॥ १८ ॥ बाँधिएको छैन म ता कुनै बन्धनले पनि।

---

[10] भ्रान्ति, सांसारिक भ्रम
[11] पृथ्वी, आकाश र स्वर्ग
[12] भोगविलास आदिको आनन्द

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हिंड्ने पनि गर्दिन म मोक्षको मार्ग खोज्दै । न त पढ्ने गर्छु कुनै मैले शास्त्र र ग्रन्थ नै ।
न मेरा गुरु छन् कोही खाँचो छैन मलाई क्यै ॥ १९ ॥

मायामात्रविकासत्वान्मायातीतोऽहमद्वयः । प्राणाश्चलन्तु तद्धर्मैः कामैर्वा हन्यतां मनः ॥२०॥
आनन्दबुद्धिपूर्णस्य मम दुःखं कथं भवेत् । आत्मानमञ्जसा वेद्मि क्वाप्यज्ञानं पलायितम् ॥२१॥

यो संसार हो असार मायाको रूप मात्र हो । मायाभन्दा म छु टाडै, आफैं अद्वैतरूप छु ।
प्राण चाहे निक्लिजावस् देहबाट अलग्ग भै । धर्मले वा कामनाले मन चाहे विनष्ट होस् ।
परन्तु बुद्धिले मेरो अनि आनन्दले पनि । परिपूर्ण हुनाले म, दुःख नै कसरी हवोस् ?
आत्मालाई त सहजै म आफैं जानी हाल्दछु । मेरा अज्ञान काँ भागे थाहा छैन मलाइ नै ॥ २० र २१ ॥

कर्तृत्वमद्य मे नष्टं कर्तव्यं वापि न क्वचित् । ब्राह्मण्यं कुलगोत्रे च नामसौन्दर्यजातयः ॥२२॥
स्थूलदेहगता एते स्थूलाद्भिन्नस्य मे नहि । क्षुत्पिपासान्ध्यबाधिर्यकाम-क्रोधादयोऽखिलाः ॥२३॥
लिङ्गदेहगता एते ह्यलिङ्गस्य न सन्ति हि । जडत्वप्रियमोदत्वधर्माः कारणदेहगाः ॥२४॥
न सन्ति मम नित्यस्य निर्विकारस्वरुपिणः । उलूकस्य यथा भानुरन्धकारः प्रतीयते ॥२५॥
स्वप्रकाशे परानन्दे तमो मूढस्य जायते । चतुर्दृष्टिनिरोधेऽभ्रैः सूर्यो नास्तीति मन्यते ॥२६॥
तथाऽज्ञानावृतो देही ब्रह्म नास्तीति मन्यते । यथामृतं विषाद्भिन्नं विषदोषैर्न लिप्यते ॥२७॥
न स्पृशामि जडाद्भिन्नो जडदोषान् प्रकाशतः । स्वल्पापि दीपकणिका बहुलं नाशयेत्तमः ॥२८॥
स्वल्पोऽपि बोधो निबिडं बहुलं नाशयेत्तथा । कालत्रये यथा सर्पो रज्जौ नास्ति तथा मयि ॥२९॥
अहंकारादिदेहान्तं जगन्नास्त्यहमद्वयः । चिद्रूपत्वान्न मे जाड्यं सत्यत्वान्नानृतं मम ।
आनन्दत्वान्न मे दुःखमज्ञानाद्भाति सत्यवत् ॥ ३० ॥ आत्मप्रबोधोपनिषन्मुहूर्तमुपासित्वा न स पुनरावर्तते । न स पुनरावर्तत इत्युपनिषत् ॥३१॥

म कर्ता हूँ भनी सोच्ने भावना नष्ट भैगयो । गर्ने काम पनि केही लाग्दैन बाँकी छन् भनी ।
म ब्राम्हण हुँ वा मेरो कुल-खान्दान नामको । राम्रोपना, सुन्दरता, जातीय-सहभागिता ।
सबै कुरा यी मान्छेका पाइन्छन् स्थूल-देहमा[१३] । अस्तित्व मेरो तर छ स्थूलदेहबटै अलग् ।
बैह्रोपना, भोक, प्यास त्यस्तै अन्धोपना अनि । काम, क्रोध आदि गुण सबै धर्म र लिङ्ग यी ।
शरीरमै हुने गर्छन् म त लिङ्ग-शरीर नै । नभएको हुनाले क्यै यी मध्येका विकार क्वै ।
छैनन् ममा केही पनि, निष्प्रभावित छु म ता । जडता, प्रियता साथै मन्का आनन्द वा खुसी ।
प्रतिक्रिया यी सबै नै धर्म हुन् यो शरीरका । अशरीर हुनाले म, प्रभाव हुन्न क्यै ममा ।
म नित्य र निर्विकार हुनाले माथि वर्णित । कुनै पनि धर्म मेरा होइनन् भनि जाननु ।
जसरी उल्लुले हेर्दा अँध्यारो देख्छ सूर्य नै । त्यस्तै अज्ञानीको दृष्टिकोणमा परब्रह्म को ।
प्रकाशमय, आनन्दमय रूप देखिन्न क्यै पनि । उस्ले सबै तत्त्वलाई अज्ञानै भनि ठान्दछ ।
जस्तै बादल चौतर्फी लाग्दा देखिन्न सूर्य त्यो । मूर्खलाई लाग्न पनि सक्छ कि सूर्य छैनभ्रैं ।
त्यस्तै नै मूर्ख-बुद्धिले ढाकिएको मनुष्यले । ब्रह्म भन्ने छँदै छैन भनेर ठान्न सक्दछ ।
हुन्छ अमृत जसरी विषभन्दा अलग्ग नै । तसर्थ बिष सक्दैन पार्न दूषित अमृत ।

---
[१३] देखिने शरीरमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यस्तै म आत्मा भिन्नैछु देहभन्दा अलग्ग नै । मलाई छुन सक्दैनन् तसर्थ देह–दोषले ।
जसरी बत्तीको सानो ज्योतिले नष्ट पार्दछ । निकै ठूलो र ज्यादैनै अँध्यारो गहिरै पनि ।
त्यस्तैनै ज्ञानको थोरै उज्यालोले पनि ठुलै । अज्ञानको अन्धकार विनष्ट पार्न सक्दछ ।
डोरीमा भान पर्ने त्यो सर्पको स्थिति हेरदा । हिजो थिएन, त्यो आज पनि छैन, भविष्यमा ।
पनि त्यो रहने छैन तर भ्रामित पार्दछ । त्यस्तै नै यो अहङ्कारदेखि यो देहसम्मका ।
संसारका चक्रहरू मभित्र कहिल्यै पनि । न थिए, न त छन् आज, न हुन्छन् भोली नै पनि ।
म त खाली रहेको छु मात्र अद्वैतरूपमा । ममा छैन क्यै जडता, म चैतन्यस्वरूप छु ।
असत्यता ममा छैन, म ता सत्यस्वरूप छु । ममा दुख केही छैन, म आनन्दस्वरूप छु ।
जगत्का भ्रान्ति यी सबै अज्ञानवशमा परी । आत्मबोध उपनिषद् जस्ले थोरै भए पनि ।
पढ्छ वा साधना गर्छ, साक्षात् वाचन गर्दछ । त्यस्ता साधकले फेरि यो संसार–असारमा ।
पर्दैन आउनु फेरी मर्ने र जन्मिने गरी । आत्मबोधोपनिषद यै कुरा प्रष्ट पार्दछ ॥ २२–३१ ॥

शान्तिपाठः
वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इत्यात्मबोधोपनिषत्समाप्ता ॥

इतिऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको आत्मबोधोपनिषद्को नेपाली भावानुवाद पौष ४ गते सकियो । सिड्नी अस्ट्रेलिया ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

। । आत्मोपनिषद् । ।

यो उपनिषद् अथर्ववेदांग सम्वन्धित छ र यसमा आत्मतत्ववारे प्रकाश पारिएको छ ।
आत्मोपनिषद्को नेपाली भावानुवाद पौष ५ गते प्रारम्भ ।

शान्तिपाठः

भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिव्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ॥ ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधैँ प्रिय । बाचुन्जेल देवकार्य गरौँ सबल अङ्गले ॥
इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याणकारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन ।
गरून् कल्याण सवको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याणकारक ॥
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षयशान्ति होस् ॥

अथाङ्गिरास्त्रिविधः पुरुषोऽजायतात्माऽन्तरात्मा परमात्मा चेति ॥१-क॥

जन्मिए ऋषि अङ्गिरा तीनोटा रूप लीकन । (अङ्ग, अङ्गी र अङ्गज्ञ सबैको दृष्टिकोण ली)
आत्मा अनि अन्तरात्मा, परमात्मा स्वरूपली । प्रादुर्भाव अङ्गिराको भयो तीन स्वरूपमा ॥ १-क ॥

त्वक् चर्ममांसरोमाङ्गुष्ठाङ्गुल्यः पृष्ठवंशनखगुल्फोदरनाभिमेढ्रकट्युरुकपोल - श्रोत्रभ्रूललाटबाहुपार्श्वशिरोधमनिकाऽक्षीणि भवन्ति जायते म्रियत इत्येष बाह्यात्मा ॥१-ख॥

शरीरको बाह्य त्वचा, छाला, मासु र रौँहरू । बुढीऔँलाहरू बाँकी समग्र अङ्गुलीहरू ।
पिठिउँ, नङका साथै घुँडा, पेट र नाइटो । लिङ्ग-योनि आदि सबै जननेन्द्रिय, कम्मर ।
तिघ्रा, गाला, आँखीभुइँ मस्तिष्क र भुजाहरू[1] । दुबै कोखीहरू साथै नसा, शिर र नेत्रको ।
स्थूलदेह बनाएर त्यसैको लिइ माध्यम । आत्मा घुमीराख्छ, जन्म-मृत्युको चक्र लीकन ।
यहीनै तिमीले जान बाह्य-आत्मा भनीकन ॥ १-ख ॥

अथान्तरात्मा नाम पृथिव्यापस्तेजोवायुराकाशेच्छाद्वेषसुखदुःख्कामम्मोह विकल्पनादिभिः स्मृतिलिङ्ग उदात्तानुदात्तह्रस्वदीर्घप्लुतस्खलितगर्जित-स्फुटितमुदितनृत्तगीतवादित्रप्रलय विजृम्भितादिभिः श्रोता घ्राता रसयिता मन्ता बोद्धा कर्त्ता विज्ञानात्मा पुरुषः पुराणन्याय विजृम्भितादिभिः श्रोता घ्राता रसयिता मन्ता बोद्धा कर्त्ता विज्ञानात्मा पुरुषः पुराणन्यायमीमांसाधर्मशास्त्राणीति श्रवणघ्राणाकर्षणकर्मविशेषणं करोत्येषोऽन्तरात्मा ॥१-ग॥

(देखिने वस्तुमा आफैँ अव्यक्तरूपमा हुने । अन्तर्यामी चेतन नै अन्तरात्मा भनि बुझ) ।
यो जो पृथ्वी र पानी छ, सुख-दुःखादिका गुण । काम, मोह, तर्क अनि वितर्क, स्मृति(सम्झना) ।
स्त्री-नपुंसक-पुल्लिङ्ग, उदात्त, अनुदात्त र । ह्रस्व, दीर्घ, प्लुत आदि स्वरका भेद यी सबै ।
खसेको र गर्जिएको, फुटेको अनि हर्षित । गाउने, नाचने, बाजा बजाएका ध्वनिहरू ।
बेहोसीमा वर्वराई वोल्ने र हाइ काढने । सुन्ने, सुँघ्ने, रसलिने, गर्ने मनन-चिन्तन ।
जान्ने अनि काम गर्ने, विज्ञानतिर केन्द्रित । पुराण, न्याय, मीमांसा आदि जो धर्मशास्त्र छन् ।
तिन्को पनि ज्ञान राख्ने, साथै सुन्ने सबै कुरा । सुँघ्ने, आकर्षित हुने, काम सम्पन्न गर्दिने ।

---

[1] हातहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यी अन्तरात्माका कार्यसूचीमा सब पर्दछन् ॥ १–ग ॥

अथ परमात्मा नाम यथाक्षर उपासनीयः । स च प्राणायामप्रत्याहार-धारणाध्यान-समाधियोगानुमानाध्यात्मचिन्तकं वटकणिका वा श्यामाकतण्डुलो वा वालाग्रशत-सहस्रविकल्पनाभिः स लभ्यते नोपलभ्यते न जायते न म्रियते न शुष्यति न क्लिद्यते न दह्यति न कम्पते न भिद्यते न च्छिद्यते निर्गुणः साक्षीभूतः । शुद्धो निरवयवात्मा केवलः सूक्ष्मो निष्कलो निरञ्जनो निर्विकारः शब्दस्पर्शरुपरसगन्धवर्जितो निर्विकल्पो निराकाङ्क्षः सर्वव्यापी सोऽचिन्त्यो निर्वर्ण्यश्च पुनात्यशुद्धान्यपूतानि । निष्क्रियस्तस्य संसारो नास्ति ॥१-घ॥

(ॐकार अक्षरैबाट सजिलो बुझ्नलाई छ । उपासना गर्न योग्य परमात्मा भनी बुझ) ।
परमात्मालाई बुझ्न अनि पाउन हामीले । प्राणायम प्रक्रिया र प्रत्याहार[२] गरीकन ।
धारणा, ध्यानका साथै समाधि, योगप्रक्रिया । अनुमान पनि गर्दै, आत्मचिन्तन माध्यम ।
बनाइ, वरको दानाभित्रको वीजतुल्य वा । साँवा–धानवाट वन्ने गेडो चामलको सरी ।
मसिनो रउँको सैयौं हजारौं भागझैं अति– । सूक्ष्म आकार सम्झेर गर्नु मनन पर्दछ ।
यसो गरी चिन्तनमा लाग्दा पनि नपाइने । किं वा पाइन सक्ने हो सकिन्न भन्न क्यै पनि ।
न त्यो प्रकट नै हुन्छ, न त त्यो मर्छ क्यैगरी । न सुक्छ, न गिलो हुन्छ, न त त्यो गतिशील छ ।
न त्यो काम्छ, न पोलिन्छ, न त्यो भाँचिन्छ क्यैगरि । न त त्यो स्थिर भै बस्छ, गुणबाट उ मुक्त छ ।
मान्छन् प्रमाण सबैले ऊ साँच्चै साक्षीरुप छ । अति–शुद्ध छ ऊ साथै जिउ–डाल कुनै पनि ।
पाइन्न उस्को, ऊ मात्र आत्मा हो देहहीन छ । अति नै छ सूक्ष्म साथै मलहीन छ निर्मल ।
अज्ञान उस्मा क्यै छैन साँच्चिकै छ निरंजन । विकार वा दुर्गुण क्यै छैन उ निर्विकार छ ।
शब्द, स्पर्श, रुप, रस, गन्ध र ज्ञानहीन छ । कल्पना केही गर्दैन, आकाङ्क्षाबाट मुक्त छ ।
सबैतिर व्याप्त छ उ, क्वै सक्दैन चिताउन । परमात्माको कसैले गर्न सक्दैन वर्णन ।
अशुद्धलाई ऊ शुद्ध सजिलै पार्न सक्दछ । अपवित्रलाइ उस्ले पवित्र पार्न सक्दछ ।
गनुपर्ने काम उस्ले बाँकी छैन, छ निस्क्रिय । उस्को संसार क्यै छैन उ सर्दैन कतै पनि ।
तसर्थ उसको हुन्न रूपान्तरण क्यै पनि ॥ १–घ ॥

आत्मसंज्ञः शिवः शुद्ध एक एवाद्वयः सदा । ब्रह्मरुपतया ब्रह्म केवलं प्रतिभासते ॥१-ङ॥

आत्मा नाम छ जसको, ऊ छ कल्याणकारक । पवित्र अत्यन्त ऊ छ, अद्वैत[३] छ ऊ एक छ ।
ब्रह्म रूप हुनाले ऊ ब्रह्म कै रूपमा सदा । प्रतिभासित वा झल्को मात्र पाउन सक्दछौं ॥ १–ङ ॥

जगद्रूपतयाप्येतद्ब्रह्मैव प्रतिभासते । विद्याऽविद्यादिभेदेन भावाऽभावादिभेदतः ॥२॥

यो जगत्को रूप लिई ब्रह्मै छ परिलक्षित । ज्ञान–अज्ञानका साथै सबै भाव अभावका– ।
रूपमा जे जति हुन्छ दृष्टिगोचर[४] लोकमा । त्यो सबै यै अविनाशी ब्रह्म कै रूप जाननु ॥ २ ॥

गुरुशिष्यादिभेदेन ब्रह्मैव प्रतिभासते । ब्रह्मैव केवलं शुद्धं विद्यते तत्त्वदर्शने ॥३॥

यो गुरु, यो शिष्य भन्ने भेदले जति जान्दछौं । गुरु–शिष्य दुबैमा नै ब्रह्मा कै रूप संस्थित ।
रहेको छ, वास्तवमा यत्र–तत्र सबैतिर । शुद्धप्रकाशका साथ ब्रह्म को नै स्वरूप छ ॥ ३ ॥

---

[२] विषयहरूबाट इन्द्रियहरूलाई खिच्नु
[३] जीव भ्रम हो आत्मा मात्र एक हो भन्ने दृष्टिकोण
[४] देखिनु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

न च विद्या न चाविद्या न जगच्च न चापरम् । सत्यत्वेन जगद्भानं संसारस्य प्रवर्तकम् ॥४॥
विद्या, अविद्या अथवा ज्ञान अज्ञान जो छन । न यो जगत् न त कुनै अन्य स्थावर जङ्गम ।
सबै नै छन् यी असत्य, तथापि सत्यरूपमै । देखिन्छ यो जगत् यस्मा प्रकृति मूल कारण ।
रहेकी छिन्, यो जगत्को बनीकन प्रवर्तक[५] ॥ ४ ॥
असत्यत्वेन भानं तु संसारस्य निवर्तकम् । घटोऽयमिति विज्ञातुं नियमः को न्वपेक्षते ॥५॥
यो संसार छ असार अथवा यो असत्य छ । यस्को खाली भान मात्र हुन्छ यो छैन वास्तव ।
भनेर जान्नु, बुझ्नु नै मुक्तिदाता (निवर्तक) । ज्ञान पाउनु हो, जस्तो आफ्नै आँखा अगाडि नै ।
प्रमाण वा अन्य कुनै तर्क चाहिन्न क्यैपनि । किनकि त्यो घडा आफैँ प्रत्यक्ष छ अगाडि नै ॥ ५ ॥
विना प्रमाणसुष्ठुत्वं यस्मिन्सति पदार्थधीः । अयमात्मा नित्यसिद्धः प्रमाणे सति भासते ॥६॥
जस्तै हाम्रा सामुनेमा पदार्थ, वस्तु, जीव जो । हुन्छन् रहेका, ती सबै सहजै छन् प्रमाणित ।
त्यसैगरी नित्य सिद्ध यो आत्मा छ प्रमाणित । किनकि धर्तीमा सारा जे जति जीव, वस्तु छन् ।
ती सबै ब्रह्ममय छन्, प्रमाण ब्रह्मको तर । पर्दैन आवश्यकता, ती स्वयं छन् प्रमाणित ।
न देशं नापि कालं वा न शुद्धि वाप्यपेक्षते । देवदत्तोऽहमित्येतद्विज्ञानं निरपेक्षकम् ॥७॥
तद्वद्ब्रह्मविदोऽप्यस्य ब्रह्माहमिति वेदनम् । भानुनेव जगत्सर्वं भास्यते यस्य तेजसा ॥८॥
जस्तै कुनै देवदत्त नामको व्यक्ति सामुने । उभिएमा, सबै भन्छन् हो देवदत्त यै भनी ।
निरपेक्ष र विश्वस्त भैहाल्छ देवदत्त ता । त्यसै गरी आत्मतत्त्व, देश, काल, पवित्रता ।
जस्ता कुराहरूबाट रहन्छ निरपेक्ष नै ॥ त्यस्तै जस्ले ब्रह्म तत्त्व जानेको हुन्छ तेसले ।
मै ब्रह्म हूँ वा ब्रह्माहम्" भनी सम्झिनुलाई नै । साक्षत्कार ब्रह्म को नै भएको ठान्नु पर्दछ ।
झलमल्ल भए जस्तै पृथ्वी यो सूर्य-रश्मिले । ब्रह्माण्ड यो ब्रह्म तेजबाट हुन्छ प्रकाशित ॥ ७, ८ ॥
अनात्मकमसत्तुच्छं किं नु तस्यावभासकम् । वेदशास्त्रपुराणानि भूतानि सकलान्यपि ।
येनार्थवन्ति तं किं नु विज्ञातारं प्रकाशयेत् ॥९॥
त्यो ब्रह्म साँच्चै छ भनी प्रत्यक्ष सिद्ध पारन । साक्षी, प्रमाण खोज्नु नै अनात्मवादी कार्य हो ।
त्यस्तो प्रयास गर्नु नै असत्कार्य र तुच्छ हो । वेदशास्त्र र वेदान्त पुराणहरुको पनि ।
साथै सबै जीवजन्तुहरूको सार अर्थ भै । रहेको त्यो ब्रह्म वारे, जो स्वयं छ प्रकाशित ।
सवै ब्रह्माण्डको ज्ञान राख्ने त्यो ब्रह्म तत्त्वको । सम्बन्धमा ज्ञान दिनै कस्ले पो सक्छ विश्वमा ? ॥ ९ ॥
क्षुधां देहव्यथां त्यक्त्वा बालः क्रीडति वस्तुनि ॥१०॥ तथैव विद्वान् रमते निर्ममो निरहं सुखी ।
कामान्निष्कामरुपी संचरत्येकचरो मुनिः ॥११॥
जस्तै सानो बालकले भोक, प्यास र देहका । पीडाहरू सब भुली खेलौनामा रमाउँछ ।
त्यसैगरि ब्रह्म ज्ञानी, ममताभाव त्यागदछ । साथै अहङ्कार त्यागी, सुखका साथ ब्रह्म मा ।
रमाएर लीन भइ राख्छ बालकझैं सदा । त्यागेर मनका इच्छा, मुनिको भाव लीकन ।
सधैं एकान्तमा बस्दै एकान्तैमा रमाउँछ ॥ १० र ११ ॥
स्वात्मनैव सदा तुष्टः स्वयं सर्वात्मना स्थितः । निर्धनोऽपि सदा तुष्टोऽप्यसहायो महाबलः ॥१२॥
आफ्नै आत्माबाट तुष्ट हुन्छ, ब्रह्मज्ञ सर्वदा । सबै संसारमा आफैँ फैलिएको उ मान्दछ ।
लोकको दृष्टिमा चाहे उ ठानिन्छ गरीब नै । तर सन्तुष्टिको मापदण्डमा छ महाधनी ।
नहुँदा साथीसङ्गी ऊ मान्छे भन्छन् छ दुर्बल । तर आत्मशक्तिले ऊ शक्तिसम्पन्न बन्दछ ॥ १२ ॥
नित्यतृप्तोऽप्यभुन्नाजोऽप्यसमः समदर्शनः । कुर्वन्नपि न कुर्वाणश्चाभोक्ता फलभोग्यपि ॥१३॥

---

[५] प्रारम्भकर्ता, उत्पत्तिकर्ता, उत्प्रेरक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्म ज्ञको वानी हेर्दा, विनाभोजन तृप्त ऊ। व्यवहार हुनसक्छ सबैमा भिन्न भिन्न भेँ।
तर राख्छ दृष्टिकोण सबैमा समभावकै। गरिराख्छ काम उस्ले तर निष्काम नै छ ऊ।
भोग प्रारब्धको गर्छ तर भोगविहीन छ ॥ १३ ॥

शरीर्यप्यशरीर्येष परिच्छिन्नोऽपि सर्वगः। अशरीरं सदा सन्तमिदं ब्रह्मविदं क्वचित् ॥१४॥
प्रियाप्रिये न स्पृशस्तथैव च शुभाशुभे। तमसा ग्रस्तवद्भानादग्रस्तोऽपि रविर्जनैः ॥१५॥
ग्रस्त इत्युच्यते भ्रान्त्या ह्यज्ञात्वा वस्तुलक्षणम्। तद्वद्देहादिबन्धेभ्यो विमुक्तं ब्रह्मवित्तमम् ॥१६॥
पश्यन्ति देहिवन्मूढाः शरीराभासदर्शनात्। अहिनिर्ल्वयनीवायं मुक्तदेहस्तु तिष्ठति ॥१७॥

आत्मा शरीरमै बस्छ तर ऊ देह-हीन छ। सर्वत्र उ हिँड्न सक्छ देहभित्रै भए पनि।
विना शरीरको ब्रह्म ज्ञानीलाई कुनै कुरा। प्रिय, अप्रिय लाग्दैन शुभाशुभ पनि कुनै।
उस्लाई छुन सक्दैनन्, समानै देख्छ ऊ सबै। जसरी राहुले सूर्यलाई ग्रस्त बनाउन।
सक्दैन, तापनि मान्छेहरूले सोच्न थाल्दछन्। परेर भ्रममा भन्छन् पाऱ्यो ग्रहण राहुले।
वस्तुस्थिति न वुझेरै मान्छे मत जनाउँछन्। त्यसैगरी देहका ती सबै बन्धनबाट जो।
रहने मुक्तभै, त्यस्तो ब्रम्ह्ज्ञानीहरू कन। शरीरधारी मान्छे यी दुखले ग्रस्तछन् भनी।
ठान्नेहरूलाई चाँही मूर्ख नै मान्नुपर्दछ। साँच्चै भनौं भने ब्रह्म ज्ञानीको देहलाइ ता।
सर्पको काँचुली जस्तै मुक्त सम्झनु पर्दछ ॥ १४-१७ ॥

इतस्ततश्चाल्यमानो यत्किंचित्प्राणवायुना। स्रोतसा नीयते दारु यथानिम्नोन्नतस्थलम् ॥१८॥

जस्तै नदी र खोलाको वेगमा काठ-दाउरा। वगाएर माथि-तल हामीले गर्न सक्दछौं।
त्यस्तै हाम्रो देहलाई प्राण-वायु प्रवाहित। भएर मात्र यो देह सुसंचालित वन्दछ ॥ १८ ॥

दैवेन नीयते देहो तथा कालोपभुक्तिषु। लक्ष्यालक्ष्यगतिं त्यक्त्वा यस्तिष्ठेत्केवलात्मना ॥१९॥
शिव एव स्वयं साक्षादयं ब्रह्मविदुत्तमः। जीवन्नेव सदा मुक्तः कृतार्थो ब्रह्मवित्तमः ॥२०॥

दैव वा भाग्यले जीवलाई प्रारब्ध भोगन। देहको रूप दी लोककार्यमा लिप्त पार्दछ।
तर जो खाली आत्माको तत्त्वमा स्थिर बन्दछन्। कुनै लक्ष्य वा अलक्ष्य गतिको त्याग गर्दछन्।
आत्माको अनुभूतिमै रमेका ब्रह्म ज्ञानी ता। भगवान् शिवकै साक्षात् रूप हुन् भनि जाननु।
शिवरुपी ती कृतार्थ ब्रह्म ज्ञानीहरू सबै। जीवनै कालमा मुक्त-अवस्था प्राप्त गर्दछन् ॥ १९ र २० ॥

उपाधिनाशाद्ब्रह्मैव सद्ब्रह्याप्येति निर्द्वयम्। शैलूषो वेषसद्भावाभावयोश्च यथा पुमान् ॥२१॥

शरीररको मृत्यु पछि आत्मा यो ब्रह्म तत्त्वमा। ब्रह्म कै रुप ली आफैँ विलीन भई हाल्दछ।
जसरी नटुवा धेरै लुगा फेरेर मन्चमा। निक्लन्छ बैगला बेग्लै नै कलाकार बनिकन।
अन्त्यमा ती लुगा फेरी ऊ त आफ्नै स्वरूपमा। आए पछि मात्र यो हो भनेर हामी चिन्दछौं।
त्यसैगरी यो शरीर लुगा फेरेसरी बुझ ॥ २१ ॥

तथैव ब्रह्मविच्छ्रेष्ठः सदा ब्रह्मैव नापरः। घटे नष्टे यथा व्योम व्योमैव भवति स्वयम् ॥२२॥
तथैवोपाधिविलये ब्रह्मैव ब्रह्मवित्स्वयम्। क्षीरं क्षीरे यथा क्षिप्तं तैलं तेले जलं जले ॥२३॥
संयुक्तमेकतां याति तथाऽऽत्मन्यात्मविन्मुनिः। एवं विदेहकैवल्यं सन्मात्रत्वमखण्डितम् ॥२४॥
ब्रह्मभावं प्रपद्यैष यतिर्नावर्तते पुनः। सदात्मकत्वविज्ञानदग्धाविद्यादिवर्ष्मणः ॥२५॥

ब्रह्म जान्ने व्यक्ति आफैँ ब्रह्म हो भनि जाननु। वेशभूषाबाट मात्र देखिन्छ ऊ अलगभेँ।
तर उ ब्रह्म वाहेक होइन अरु क्यै पनि। घडा फुटेमा जसरी आकाश घटभित्रको।
मूल आकाशमा मिल्छ घट-आकाश लुप्त भै। त्यस्तै ब्रह्मज्ञको देह नाशिएमा उ भित्रको।
ब्रह्मज्ञ आँफै भैहाल्छ रूपान्तरित[१] ब्रह्ममा। जसरी दूधमा दूध, तेलमा तेल, पानीमा।

---

[१] आर्केरुपमा वदलिनु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पानीलाई मिलाएमा बन्छन् ती सब एक नै । त्यस्तै आत्मज्ञानीहरूको स्थिति पनि एक नै ।
हुने गर्दछ आत्मामा, छुट्टै स्थिति रहन्न क्यै । यसरी जीवले देह-हीनरूप लिइकन ।
कैवल्य-पदमा पुग्छ, अर्थात् ऊ प्रकृतिसँग । तोडेर नाता आत्माको उन्मुक्त हुन पुग्दछ ।
पछि ऊ हुन्छ सन्मात्र अर्थात् ज्ञानस्वरूप नै । अखण्डित[७] पनि हुन्छ अर्थात् अद्वैत[८] हुन्छ ऊ ।
यसरी पाइ ब्रह्मत्व फर्कन्न फेरी लोकमा । किनकि ब्रह्मज्ञानीको आत्मज्ञान प्रभावले ।
अज्ञानहरू सम्पूर्ण जीवका भष्म बन्दछन् ॥ २२-२५ ॥

अमुष्य ब्रह्मभूतत्वाद्ब्रह्मण: कुत उद्भव: । मायाक्लृप्तौ बन्धमोक्षौ न स्त: स्वात्मनि वस्तुत: ॥२६॥

यसरी यतिको अर्थात् वैरागी ब्रह्म ज्ञानीको । ब्रह्मरुप भए पश्चात् अर्को जन्म असंभव ।
कुनै आसक्तिमा लठ्ठ भई जो हुन्छ बन्धन । मायाले वा प्रकृतिले दिएका भाव मात्र हुन् ।
मोक्ष, बन्धनका भाव क्यै हुन्नन् आत्म-ब्रह्ममा ॥ २६ ॥

यथा रज्जौ निष्क्रियायां सर्पाभासविनिर्गमौ । आवृते: सदसत्त्वाभ्यां वक्तव्ये बन्धमोक्षणे ॥२७॥

जसरी डोरीमा सर्प ठानुन्जेल न सर्प हो । पाइन्छ थाहा जव यो सर्प ह्वैन भनिकन ।
त्यस्पछि लोप भै सर्प मात्रै डोरी रहन्छ त्यो । त्यसैगरी मानिसमा असत्ले दिन्छ बन्धन ।
सत्भावले मोक्ष दिन्छ यी दुवै सत् असत्हरू । हटेपछि देहबाट त्यस्ले ब्रह्मत्व पाउँछ ।
अर्थात् त्यो जीवमा आत्मज्ञानको ज्योति बल्दछ ॥ २७ ॥

नावृतिब्रह्मण: काचिदन्याभावादनावृतम् । अस्तीति प्रत्ययो यश्च यश्चनास्तीति वस्तुनि ॥२८॥
बुद्धेरेव गुणावेतौ न तु नित्यस्य वस्तुन: । अतस्तौ मायया क्लृप्तौ बन्धमोक्षौ न चात्मनि ॥२९॥

ब्रह्म को हुन्न क्यै पर्दा ऊ छ निर्वाङ्ग नग्नझैं । ऊभन्दा अरुक्यै उस्मा नहुनाले उ नग्न छ ।
यो वस्तु छ कि वा छैन भन्ने सब कुराहरू । लिने विश्वास, नलिने बुद्धिकै गुण हो बुझ ।
यस्ता कुरामा कहिल्यै लाग्दैन नित्य-ब्रह्म त्यो । तसर्थ प्रकृतिले वा मायाले सिर्जना हुने ।
कुनै बन्धन वा मोक्ष आत्मामा हुन्न क्यै पनि ॥ २८ र २९ ॥

निष्कले निष्क्रिये शान्ते निरवद्ये निरञ्जने । अद्वितीये परे तत्त्वे व्योमवत्कल्पना कुत: ॥३०॥

सोह्रै कला-हीन छ ऊ साथै कार्यविहीन छ । सधैं शान्त छ ऊ साथै सर्वपापविमुक्त छ ।
विकारबाट ऊ मुक्त, साथै ऊ अद्वितीय छ । त्यस्तो परब्रह्म को ता तुलनै हुन्न क्यैगरी ।
घटाकाश, महाकाश, ब्रह्माण्डाकाश[९] झैं भनी । ३० ॥।

न निरोधो न चोत्पत्तिर्न बद्धो न च साधक: । न मुमुक्षुर्न वै मुक्त इत्येष परमार्थता ॥३१॥

न त्यो जन्मन्छ धर्तीमा, अजन्मा पनि छैन ऊ । न बाँधिन्छ कसैबाट, न योगी, न छ साधक ।
मोक्षको चाहना उस्ले राख्दैन, न उ मुक्त छ । यी सबैबाट टाडा छ, तस्मात् ऊ परब्रह्म हो ॥ ३१ ॥

शान्तिपाठ:
भद्रं कर्णेभि .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इत्यात्मोपनिषत्समाप्ता ॥

इति आत्मोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो । मिति २०७३ पौष ८ गोल्ड कोष्ट अस्ट्रेलिया ।

---

[७] नटुक्रिएको
[८] जीव र आत्मा एकै छ भन्ने सार
[९] घडाभित्रको आकाश, ग्रहमाथिको आकाश र सवै ग्रहहरू बीचको आकाश

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। आरुण्युपनिषद् ।।

यो उपनिषद् सामवेदसँग सम्बन्धित छ। यस उपनिषद्लाई आरुणिकोपनिषद् पनि भनिन्छ। यसमा आरुणि ऋषिको वैराग्य सम्बन्धी जिज्ञासालाई शान्त पार्दै ब्रह्माजीले सन्यासमा दीक्षित हुने विधि र प्रकृयाको व्याख्या गर्नु भएको प्रसङ्ग वर्णन गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ पौष ९

शान्तिपाठ:

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षु: श्रोत्रमथो वलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि सर्वं व्रम्हौपनिषदं माहं व्रम्ह निरकुर्यां मा मा व्रम्ह निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु॥ ॐ शान्ति: ॐ शान्ति: ॐ शान्ति:॥

मेरा अङ्गहरू सारा पुष्ट होउन् त्यसै गरी। वल, बोली, प्राण, आँखा, कान इन्द्रिय पुष्ट हुन्।
ब्राम्ही उपनिषद् ज्ञान अस्वीकार्य नहोस् ममा। यस्ले पनि परित्याग मलाई नगरोस् कहीँ।
मेरो र यस्को सम्वन्ध अविच्छिन्न बनीरहोस्। यस्का सबै ज्ञान, धर्म ममा आउन् ममै रहून्॥
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सँधै अक्षय शान्ति होस्॥

ॐ आरुणि: प्रजापतेर्लोकं जगाम। तं गत्वोवाच। केन भगवन्कर्माण्यशेषतो विसृजानीति। तं होवाच प्रजापपिस्तव पुत्रान्भ्रातृन्बन्ध्वादीञ्छिखां यज्ञोपवीतं यागं सूत्रं स्वाध्यायं च भूर्लोकभुव र्लोकस्वर्लोकमहर्लोक जनोलोक तपोलोकसत्यलोकं चातलतलातलवितल-सुतलरसातलमहातल पातालं ब्रह्माण्डं च विसृजेत्। दण्डमाच्छादनं चैव कौपीनं च परिग्रहेत्। शेषं विसृजेदिति॥१॥

अरुणका पुत्र ऋषि आरुणिक महर्षिले। ब्रह्माजीका सम्मुखमा पुगेर ब्रह्म लोकमा।
प्रार्थना गरदै सोधे भगवन् म कसोगरी। सबै कर्महरूलाई तत्काल छोड्न सक्दछु ?
प्रजापतिले भन्नुभो,आरुणिक मुनि सुन। तिमीले आफना पुत्र, आफ्ना नाता कुटुम्बी र।
बन्धु-बान्धवका साथै लाएको त्यो जनै अनि। नित्य गर्ने यज्ञकर्म, शिरको टुपी छोडदै।
वेदादिको अध्ययन समेत छोड्नु पर्दछ। साथमा यो पृथ्वीलोक, आकाश अनि स्वर्ग र।
महलोक, जनलोक तपलोकहरू अनि। सत्यलोक र अतल, तलातल र वितल।
रसातल, सुतल र महातलसँगै त्यहाँ। पाताल आदि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड छोड्नु पर्दछ।
खाली यौटा लिई लौरो, लँगौटी अनि चादर। साथमा तिमीले चल्नु, बाँकी त्यागी सबै कुरा॥ १॥

गृहस्थो ब्रह्मचारी वा वानप्रस्थो वा उपवीतं भूमावप्सु वा विसृजेत्। अलौकिकाग्नीनुदराग्नौ समारोपयेत्। गायत्रीं च स्ववाच्यग्नौ समारोपयेत्। कुटीचरो ब्रह्मचारी कुटुम्बं विसृजेत्। पात्रं विसृजेत्। पवित्रं विसृजेत्। दण्डाँल्लोकाग्नीन् विसृजेदिति होवाच। अत ऊर्ध्वममन्त्रवदाचरेत्। ऊर्ध्वगमनं विसृजेत्। औषधवदशनमाचरेत्। त्रिसंध्यादौ स्नानमाचरेत्। संधि समाधावा-त्मन्याचरेत्। सर्वेषु वेदेष्वारण्यकमावर्तयेत् उपनिषदम् आवर्तयेत् उपनिषमावर्तयेदिति॥२॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गृहस्थी, ब्रह्मचारी र वानप्रस्थीयले[१] पनि। लगाएको जनै, भूमि वा पानीमा बगाउनु।
जगाएका दीव्य-अग्नि आफ्ना आश्रम-कालमा। पेटको जठराग्निमा[२] ती सबैलाइ राखनु।
वाणीरूपी अग्निभित्र गायत्रीमन्त्र राखनु। कुटीवासी ब्रह्म चारीले परिबार त्यागनु।
खाने र पिउने भाँडो नराख्नु साथमा कुनै। हातको कुशको औंठी पवित्र पनि त्यागनु।
लौरो, घरेलु-अग्निका सबै साधन त्यागनु। ब्रह्म जीले भन्नुभयो थपेर अरु क्यै कुरा।
सन्यासीले आचरण गरोस् मन्त्र-हीनै सरी। स्वर्ग वा माथिका लोकको इच्छा त्याग्नु पर्दछ।
अन्न खावस् औषधीझैं अर्थात् खावस् अति कम। बिहान, दिउँसो, साँझ स्नान गर्नु त्रिकालमा।
सन्ध्याकालमा ली समाधि गरोस् चिन्तन ब्रह्मको। सबै वेदहरूबाट आरण्यकहरू चुनी।
पढ्नु, आवृत्ति[३] गरनु, गर्नु मनन-चिन्तन। त्यसै गरि अध्ययन गर्नु उपनिषद्हरू।
त्यस्तै आवृत्ति, मनन गर्न उपनिषद्हरू ॥ २ ॥

खल्वहं ब्रह्मसूत्रं सूचनात्सूत्रं ब्रह्मसूत्रमहमेव विद्वांस्त्रिवृत्सूत्रं त्यजेत् विद्वान्य एवं वेद संन्यस्तं मया संन्यस्तं मया संन्यस्तं मयेति त्रिरुक्त्वाऽभयं सर्वभूतेभ्यो मत्तः सर्वं प्रवर्तते। सखा मा गोपायोजः सखायोऽसीन्द्रस्य वज्रोऽसि वार्त्रघ्नः शर्म मे भव यत्पापं तन्निवारयेति। अनेन मन्त्रेण कृतं वैणवं दण्डं कौपीनं परिग्रहेदौषधवदशनमाचरेदौषधवदशनं प्राश्नीयात् यथालाभमश्नीयात्। ब्रह्मचर्यमहिंसां चापरिग्रहं च सत्यं च यत्नेन हे रक्षतो३ हे रक्षतो३ हे रक्षत इति ॥३॥

सूत्र मै हुँ, ब्रह्मसूत्र, ब्रह्म -बोध गराउने। यो सम्झेर तीनडोरे जनैको त्याग गर्दिनु।
वुझेर विद्वान् जनले "मैले सन्यास लीसकेँ"। "सन्यास लीसकेँ मैले" "मैले सन्यास लीसकेँ"।
भनी तीन्पल्ट यो वाक्य वाचा-बन्धन गर्दिनु। सर्वस्व छोडिदैं मैले भन्ने यो वाक्य-भाव हो।
सबै प्राणीमा मबाट मिलोस् निर्भयता अनि। बनूँ निर्भय म पनि, म भित्रै सब विश्व छ।
ए लौरो! तिमी नै मेरो घनिष्ठ मित्र ह्वौ अब। जो छ मेरो तेज - ओज[४] त्यस्को रक्षा तिमी गर।
तिमीनै मित्र ह्वौ मेरा, तिमीनै वृत्रनामको। दैत्यलाई मार्नसक्ने इन्द्रको बज्र ह्वौ तिमी।
हे बज्र! तिमीले देऊ मलाई सुविधा, सुख। सन्यास-धर्मको वाटो बिराउन लगाउने।
सबैखाले पापलाई निवारण तिमी गर। पढेर यी सबै मन्त्र अभिमन्त्रित[५] बाँसको-।
लौरो अनि लँगौटीको गर्नुपर्दछ धारण। औषधी सरी नै थोरै मात्र खानेकुरा लिनु।
जेपाइन्छ त्यही खानु नगर्नु नाइ-नास्ति क्यै। तर मात्रा भने थोरै, हो औषधी भनि लिनु।
हे आरुणि! तिमी जान, सन्यासी भैसकेपछि। ब्रह्मचर्य, अहिंसा र अपरिग्रह,[६] सत्यको।
निष्ठापूर्वक तिमीले गर्नुपर्दछ पालन। माथि मैले भने जस्तै सबै सन्यास-धर्मको।
यत्नपूर्वक तिमीले रक्षा र पालना गर। गर्नु रक्षा, गर्नु रक्षा, गर्नु रक्षा, बराबर ॥ ३ ॥

अथातः परमहंसपरिव्राजकानामासनशयनादिकं भूमौ ब्रह्मचारिणां मृत्पात्रं वाऽलाबुपात्रं दारुपात्रं वा। कामक्रोधहर्षरोषलोभमोहदम्भदर्पेच्छासूयाममत्व अहंकारादीनपि परित्यजेत्। वर्षासु ध्रुवशीलोऽष्टौ मासानेकाकी यतिश्चरेद् द्वावे वा चरेद् द्वावे वा चरेदिति ॥४॥

---

१ ५० देखि ७५ वर्षसम्मको अवस्थाकाले
२ पेटमा रहेको अन्न पचाउने आगो
३ दोहाऱ्याउनु, पुन पाठ गर्नु
४ बल, तेज
५ मन्त्रद्वारा मन्त्राइएको, शुद्ध पारिएको
६ कुनै सामान नराख्नु, कुनै सेवक नराख्नु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्मा फेरि भन्नुहुन्छ, ब्रह्मभाव मिलेपछि । परिव्राजक, सन्यासी तथा परमहंसको[७] ।
भूमि नै आसन अनि भूमि शयनकक्ष हो । माटाको पात्र वा काठबाट बन्ने कमण्डलु ।
जस्ता पात्रहरूमात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ । सन्यासीहरुमा काम, कोध, शोक र हर्षको ।
रिसाउने बानी अनि लोभ, मोह र शेखीको । डाहा गर्ने र अरुको निन्दा-बत्ख्वाइँका गुण ।
अनावश्यक इच्छा र घमण्ड, ममता लिने । जस्ता बानीहरुलाई पूर्णतः त्याग्नु पर्दछ ।
वर्षाका चारमहिना एकै ठाउँ बसीकन । यताउता नडुलेर बनाऊ स्थिर आसन ।
बाँकी आठ महिनामा एक्लै घुम्नु छ उत्तम । अथवा बढिमा दुई महिना एकठाउँमा ।
वस्ने र बाँकी अवधि घुमीरहनु पर्दछ ॥ ४ ॥

स खल्वेवं यो विद्वान्सोपनयनादूर्ध्वमेतानि प्राग्वा त्यजेत्। पितरं पुत्रमग्निम् उपवीतं कर्म कलत्रं चान्यदपीह। यतयो भिक्षार्थं ग्रामं प्रविशन्ति पाणिपात्रम् उदरपात्रं वा। ॐ हि ॐ हि ॐहीत्येतदुपनिषदं विन्यसेत्। खल्वेतदुपनिषदं विद्वान्य एवं वेद पालाशं बैल्वमाश्वत्थमौदुम्बरं दण्डं मौञ्जीं मेखलां यज्ञोपवीतं च त्यक्त्वा शूरो य एवं वेद। तद्विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः। दिवीव चक्षुराततम्। तद्विप्रासो विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते। विष्णोर्यत्परमं पदमिति। एर्व निर्वाणानुशासनं वेदानुशासनं वेदानुशासनम्। इत्युपनिषद् ॥५॥

सन्यास प्रक्रियाका यी सबै विधि-विधानको । लिइ राम्रो जानकारी सन्यास लिन चाहने ।
मान्छेले ता व्रतबन्ध गर्नुभन्दा अगाडि नै । लागे व्रतबन्ध पछाडि जुन्सुकै घडि ।
वावु, आमा, पुत्र र पत्नी, जनै, अग्नि कर्मको । साथमा अरू वस्तु र पदार्थ त्याग्नु पर्दछ ।
सन्यासीले भोजनार्थ करपात्री[८] हुनु निको । सके आफ्नो पेटलाई मात्रै भोजन-पात्र हो ।
भन्ने सम्झेर गाउँमा भिक्षार्थ जानु पर्दछ । ॐ हि, ॐ हि अनि ॐ हि भनेर तीनपल्ट यो ।
भिक्षाका लागि गाउँमा आवाज दिनुपर्दछ । यही उपनिगाद्बाट देखाएको सुमार्ग हो ।
जस्ले उपनिषद्का यी कुरा राम्ररी वुझ्दछ । त्यसैलाई मान्नुपर्छ यो नै विद्वान हो भनी ।
पलाशको, बेलको वा डुम्री, पीपल आदिको । लौरो बनाउनु अनि मुन्जको[९] बर्की ओढनु ।
जनेउको परित्याग गरी, उपनिषद् पनि । राम्ररी बुझ्छ जसले त्यही श्रेष्ठ र शूर हो ।
पाउँछन् दर्शन सधैं विष्णु-परमधामको । त्यस्ता साधकले जस्मा यस्तो ज्ञान छ अर्जित[१०] ।
साधनामा लागीराख्ने योगी, विद्वान, साधक । निष्काम ब्रह्म ज्ञानीले विष्णुको धाममा पुगी ।
पाउँछन् अझै झिलिमिलि परमंधाम विष्णुको । यस्तो स्थान वा पद हो परमंधाम विष्णुको ।
यस्तो उपनिषद् अर्थात् वेदको उपदेश नै । निर्वाण वा मोक्षप्राप्तिको मान्नु अनुशासन ।
वेदको ज्ञान यै नै हो यै हो उपनिषद् पनि । सन्यासीहरुको लागी यही हो अनुशासन ॥ ५ ॥

शान्तिपाठः

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षुः .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति आरुण्युपनिषत्समाप्ता ॥

इति आरुणी उपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीवाट नेपालीमा गरिएको भावानुवाद सकियो । मिति २०७३ पौष ९गोल्ड कोस्ट अस्ट्रेलिया ।

---

[७] घरद्वार छोडेको र ब्रह्म साक्षात्कार गरेको सन्यासी

[८] हातलाई नै खाने भाँडा वनाउने

[९] एक प्रकारको घाँसको

[१०] कमाएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। आश्रमोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् अथर्ववेदसँग सम्बन्धित छ। यसका चार कण्डिकाहरूमा ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ र सन्यास समेत चारै आश्रमका विधिहरू वताइएका छन्। २०७३ पौष अस्ट्रेलिया

शान्तिपाठः

भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति नऽइन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्ताक्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ॥ ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔं सधैं राम्रो, हेर्न पाऔं सधैं प्रिय। बाचुन्जेल देवकार्य गरौं सवल अङ्गले ॥
इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याणकारक। गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनिकन।
गरून् कल्याण सवको विघ्नहर्ता गरुडले। वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याणकारक ॥
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस् ॥

अथातश्चत्वार आश्रमाः षोडशभेदा भवन्ति । तत्र ब्रह्मचारिणश्चतुर्विधा भवन्ति गायत्रो ब्राह्मणः प्रजापत्यो बृहन्निति । य उपनयनादूर्ध्वं त्रिरात्रमक्षारलवणाशी गायत्रीमन्त्रे स गायत्रः । योऽष्टाचत्वारिंशद्वर्षाणि वेदब्रह्मचर्यं चरेत्प्रतिवेदं द्वादश वा यावद्ग्रहणान्तं वा वेदस्य स ब्राह्मणः । स्वदारनिरत ऋतुकालाभिगामी सदा परदारवर्जी प्राजापत्यः । अथवा चतुर्विंशति वर्षाणि गुरुकुलवासी ब्राह्मणोऽष्टाचत्वारिंशद्वर्षवासी च प्राजापत्यः । आ प्रायणादुगुरोरपरित्यागी नैष्ठिको बृहन्निति ॥१॥

मान्छौं हामी मानिसका चार आश्रमकाल छन्। ब्रह्मचर्य, गृहस्थी र सन्यास, वानप्रस्थका।
यी चारैका सोह्रवटा विभेदहरु वर्णन। गरिएको छ यसमा जानौं विस्तारपूर्वक।
ब्रह्म चारी पनि हामी पाउँछौं चारखालका। गायत्र, ब्राह्मण अनि प्राजापत्य, बृहन् गरि।
व्रतबन्ध पछि तीन रातसम्म विना नून। खाना खाने र गायत्री जप जो गर्छ साधक।
त्यस्तो ब्रह्मचारीलाई गायत्र भनि जाननु। जस्ले बाह्र-बाह्र वर्ष मिलाइ अठचालिस-।
वर्षसम्म ब्रह्मचारी भएर वेद पढ्दछ। अथवा वेदको ज्ञान नहुन्जेल समग्रमा।
वेदाध्ययन जो गर्छ ब्रह्मचारी भईकन। ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्न सबै नियम मान्दछ।
त्यस्ता ब्रह्मचारीलाई भन्नुपर्दछ ब्राम्हण। ऋतुकाल-अवधिमा आफ्ना स्त्रीसँग मात्र जो।
यौनसम्पर्क गर्ने र परस्त्रीप्रति वासना-। भाव केही नराख्ने नै प्राजापत्य भनी बुझ।
अथवा चौविसै वर्ष गुरुकुल निवासी छ। त्यस्तालाई भन्न सक्छौं हो ब्राह्मण भनिकन।
अठ्चालिसै वर्षसम्म गुरुकुल बस्यो भने। त्यस्तालाइ भन्न सक्छौं प्राजापत्य भनीकन।
जो बस्छ बाँचुन्जेली नै गुरुकुल निवासी भै। बृहन् ब्रह्मचारी भनी त्यसलाई मान्नुपर्दछ ॥ १ ॥

गृहस्था अपि चतुर्विधा भवन्ति वार्त्ताकवृत्तयः शालीनवृत्तयः शालीनवृत्तयो यायावरा घोरसंन्यासिकाश्चेति । तत्र वार्त्ताकवृत्तयः कृषिगोरक्षवाणिज्यम् अगर्हितमुपयुञ्जानाः शत-संवत्सराभिः क्रियाभिर्यजन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । शालीनवृत्तयो यजन्तो न याजयन्तोऽधीयाना नाध्यापयन्तो ददतो न प्रतिगृण्हन्तः शतसंवत्सराभिः क्रियाभिर्यजन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यायावरा यजन्तो याजयन्तोऽधीयाना अध्यापयन्तो ददतः प्रतिगृण्हन्तः शतसंवत्सराभिः क्रियाभिर्यजन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । घोरसंन्यासिका उद्धृतपरिपूताभिरभ्दिः कार्यं कुर्वन्तः प्रतिदिवस-माहृतोञ्छवृत्तिमुपयुञ्जानाः शतसंवत्सराभिः क्रियाभिर्यजन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते ॥२॥

गृहस्थाश्रमवासीका पनि चारै प्रकार छन् । वार्ताकवृत्ति, शालीनवृत्ति, यायावर अनि ।
घोर-संन्यासिक गरी छन् चारै श्रेणी वर्णित । वार्ताकवृत्तिका मान्छे खेती र पशुपालन ।
साथै व्यापार जस्ता यी कार्य गर्छन् अनिन्दित[1] । यसै गरि सये वर्ष बाचुन्जेल ती गर्दछन् ।
यज्ञ आदि कार्य साथै गर्छन् आत्म-उपासना[2] । शालीनवृत्तिका मान्छे आँफू चैं यज्ञ गर्दछन् ।
तर यज्ञ अरुलाई गराउन्नन् कदापि ती । त्यस्तै तिनी आँफू पढ्छन्, पढाउन्नन् अरूकन ।
आँफू चाँही दान दिन्छन्, दान लिन्नन् अरूसँग । यसै गरी सये वर्ष बाचुन्जेल ती गर्दछन् ।
यज्ञ आदि कार्य साथै गर्छन् आत्म-उपासना । यायावर गृहस्थीले आँफू यज्ञादि गर्दछन् ।
अरुलाई पनि यज्ञ गर्न दिन्छन् ती प्रेरणा । पढ्छन् आँफू पनि साथै अरुलाई पढाउँछन् ।
दान दिन्छन् आँफू , दान पनि लिन्छन् अरुसँग । यसै गरी सये वर्ष बाचुन्जेल ती गर्दछन् ।
यज्ञ आदि कार्य, साथै गर्छन् आत्म-उपासना । घोर-संन्यासिकहरू त्यस्ता खाले गृहस्थी हुन् ।
पवित्र जल आफैंनै ल्याई सेवन गर्दछन् । उञ्छवृति[3] अँगालेर ज्यान आफ्नो बचाउँछन् ।
तपस्यामा पनि तीनी सदा संलगन वन्दछन् । यसै गरी सये वर्ष बाचुन्जेल ती गर्दछन् ।
यज्ञ आदि कार्य साथै गर्छन् आत्म-उपासना ॥ २ ॥

वानप्रस्था अपि चतुर्विधा भवन्ति वैखानसा उदुम्बरा बालखिल्याः फेनपाश्चेति । तत्र वैखानसा अकृष्टपच्यौषधिवनस्पतिभिः ग्रामबहिष्कृताभिः अग्निपरिचरणं कृत्वा पञ्चमहायज्ञ क्रियां निर्वर्तयन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । उदुम्बराः प्रातरुत्थाय यां दिशमभिप्रेक्षन्ते तदाहृतोदुम्बरबदरनीवारश्यामाकैः अग्निपरिचरणं कृत्वा पञ्चमहायज्ञक्रियां निर्वर्तयन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । बालखिल्या जटाधराश्चीरचर्मवल्कलपरिवृताः कार्तिक्यां पौर्णमास्यां पुष्पफलमुत्सृजन्तः शेषानष्टौ मासान् वृत्त्युपार्जनं कृत्वाऽग्निपरिचरणं कृत्वा पञ्चमहायज्ञक्रियां निर्वर्तयन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । फेनपा उन्मत्तकाः शीर्णपर्णफलभोजिनो यत्र यत्र वसन्तोऽग्निपरिचरणं कृत्वा पञ्चमहायज्ञक्रियां निर्वर्तयन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते ॥३॥

वानप्रस्थाश्रमी पनि हुन्छन् चारै प्रकारका । वैखानश, बालखिल्य, उदुम्बर र फेनप ।
वैखानशहरु, आफै उम्री जंगलमा स्वयम् । पाकेका औषधीहरु, वनस्पतिहरू पनि ।
साथै ती गाँउलेबाट त्यागिएका पदार्थ ली । अग्निसेवा अनि पञ्चमहायज्ञ[4] ती गर्दछन् ।
साथै तिनीहरू नित्य गर्दछन् आत्मसाधना । उदुम्बरहरू चाँही उठदा प्रातकालमा ।

---

[1] अरुवाट निन्दा नगरिएको
[2] आत्मज्ञान पाउने साधना र प्रयास
[3] वाली उठाइसकेपछि झरेका अन्न टिपेर
[4] ब्रम्ह यज्ञ, देवयज्ञ, पितृयज्ञ, मनुष्ययज्ञ र भूतयज्ञ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आँखा तिन्को जता पर्छ, गएर त्यै दिशातिर। फल गूलरका साथै बयेर अनि जंगली-।
साँवो धान बटुलेर अग्निको स्थापना गरी। गर्छन् पञ्च-महायज्ञ, साथमा आत्मसाधना।
बालखिल्यहरु चाँही जटा-धारण गर्दछन्। मृगको चर्म,[५] रुखका बोक्राहरू लगाउँछन्।
साउन्, भदौ अनि असोज्, कात्तिक चार मासमा। फलफूलहरू मात्र खाएर ध्यान गर्दछन्।
कात्तिक पूर्णिमाको दिन् छोड्दछन् फलफूल ती। बाँकीका आठ महिना उपार्जन स्वयं गरी।
अग्निसेवा अनि पञ्चमहायज्ञ ती गर्दछन्। साथै तिनीहरू नित्य गर्दछन् आत्मसाधना।
अर्काथरी वानप्रस्थीलाई फेनप भन्दछन्। जो बौलाहा सरि घुम्छन्, झरेका रुखबाट ती।
पत्ता वा फल जे मिल्छ त्यही सेवन गर्दछन्। जहाँ पुग्यो त्यही स्थानमा नै वास बसिकन।
अग्निसेवा अनि पञ्चमहायज्ञ ती गर्दछन्। साथै तिनीहरू नित्य गर्दछन् आत्मसाधना॥ ३॥

परिव्राजका अपि चतुर्विधा भवन्ति कुटीचरा बहूदका हंसाः परमहंसाश्चेति । तत्र कुटीचराः स्वपुत्रगृहेषु भिक्षाचर्यं चरन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । बहूदकास्त्रिदण्ड कमण्डलुशिक्य पक्षजलपवित्रपात्रपादुकासनशिखायज्ञोपवीत कौपीनकाषायवेषधारिणः साधुवृत्तेषु ब्राह्मणकुलेषु भैक्षाचर्यं चरन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । हंसा एकदण्डधराः शिखावर्जिता यज्ञोपवीतधारिणः शिक्यकमण्डलुहस्ता ग्रामैकरात्रवासिनो नगरे तीर्थेषु पञ्चरात्रं वसन्त एकरात्रद्विरात्र-कृच्छ्रचान्द्रायणादि चरन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । परमहंसा नदण्डधरा मुण्डाः कन्थाकौपीन-वाससोऽव्यक्तलिङ्गा अव्यक्ताचारा अनुन्मत्ता उन्मत्तवदाचरन्तस्त्रिदण्डकमण्डलु-शिक्यपक्षजलपवित्र-पात्रपादुकासनशिखायज्ञोपवीतानां त्यागिनः शून्यागारदेवगृहवासिनो न तेषां धर्मो नाधर्मो न चानृतं सर्वंसहाःसर्वसमाः समलोष्टाश्मकाञ्चना यथोपपन्नचातुर्वर्ण्यंभैक्षाचर्यं चरन्त आत्मानं मोक्षयन्त आत्मानं मोक्षयन्त इति ॥४॥

परिव्राजक सन्यासी पनि चारैथरी छन। परमहंस र हंस, बहूदक, कुटीचर।
कुटीचरहरू चाँही छोरा, नाति, कुटुम्बका। गएर घरमा भिक्षा मागी जीवन धान्दछन्।
साथै तिनीहरू नित्य गर्दछन् आत्मसाधना। वहूदकहरू चाँही त्रिदण्ड[६] र कमण्डलु।
डोरीबाट वनाएको झोला र जलपात्र ली। साथै खराउ, चकटी, टुपी, यज्ञोपवीत[७] र।
लँगौटी, भगवा-वस्त्र पैरी,असल ब्राह्मण-। हरूका घरमा भिक्षा मागी जीवन धान्दछन्।
साथै तिनीहरू नित्य गर्दछन् आत्मसाधना। हंस-सन्यासीले गर्छन् प्रयोग एकदण्डको[८]।
टुपी काटी, जनै लाई, झोला ली डोरी-निर्मित। कमण्डलु पनि साथ राख्छन् र एक गाउँमा।
एकै रात वास बस्छन्, ठूला शहर, तीर्थमा। पाँचरात पनि वास हंसले बस्न सक्दछन्।
साथै तिनीहरु गर्छन् एक वा दुइ रातको। एक एक गरि गाँस घटाएर क्रमैसित।

---

५ मृगको छाला
६ देह, मन र वाक् दण्डको प्रतिक चार इन्चिका तीन दण्ड
७ जनै
८ एउटै लौरोको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

फेरि बढाउने वर्त, कृच्छ-चान्द्रायणी व्रत । साथै तिनीहरू नित्य गर्दछन् आत्मसाधना ।
परमहंस सन्यासी लौरो पनि नराखने । पूरै कपाल खौरेका, भुत्रो बस्त्र, लँगौटीमा ।
हिंड्ने गर्छन् र तिनको हुन्न चिन्ह कुनै पनि । गोप्य राख्छन् आचरण, धीरभै शान्त बस्दछन् ।
हुन्छन् तिनी अनुन्मत्त, तर उन्मत्तले सरी । व्यवहार तिनी गर्छन्, साथै ती त्याग गर्दछन् ।
बुनेको डोरीको भोला, त्रिदण्ड र कमण्डलु । जलपात्र, अनि जुत्ता जनै, टुपी र आसन ।
मान्छे नभाको घर वा वस्छन् ती मन्दिरैमहाँ । तिन्का लागि कुनै धर्म, अधर्म पनि हुन्न क्यै ।
कुनै साँचो अनि भूठो कुरा पनि हुँदैन क्यै । जस्तोसुकै पनि कष्ट सहन्छन् सहजै तिनी ।
सवै प्राणी र वस्तुमा समान भाव राख्दछन् । तिन्का लागि समानै छ माटोको चपरी अनि ।
ढुँङ्गो वा सुनको डल्लो सम्भन्छन् ती वरावर । जे पायो ती त्यसैमा नै सन्तुष्ट भइ राख्दछन् ।
चारै वर्णाश्रमीवाट भिक्षा याचन गर्दछन् । आफ्नो आत्मालाई सँधै राख्छन् बन्धन-मुक्त ती ।
उपाय ती सधैँ गर्छन्, आत्माको मोक्ष खातिर ॥ ४ ॥

शान्तिपाठः
भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति आश्रमोपनिषत्समाप्ता ॥

इति आश्रमोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो । मिति २०७३ पौष ९ गोल्ड कोस्ट अस्ट्रेलिया ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। कठरुद्रोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् कृष्णयजुर्वेदको शाखा अन्तर्गत छ। यसलाई कण्ठरुद्रोपनिषद् पनि भन्ने गर्छन्। यसमा देवताहरूले प्रजापतिसँग ब्रह्मविद्या बारे प्रश्न गरेपछि प्रजापतिले देवताहरुलाइ सन्यास आश्रममा प्रवेश गर्ने विधि र आत्मतत्त्व (ब्रह्मविद्या) को विवेचना गरेको पाइन्छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ पौष १०

शान्तिपाठ:

सहनाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजश्विनावधितमस्तु। मा विद्विषावहै।
ॐशान्ति: शान्ति: शान्ति:

गुरु शिष्य दुवै पाऔं रक्षा, भोजन, विक्रम। हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस्।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस्॥

देवा ह वै भगवन्तमब्रुवन्नधीहि भगवन्ब्रम्हविद्याम्। स प्रजापतिरब्रवीत्॥१॥

कुनै बेला सवै देव भगवान प्रजापति। समक्ष गै भने, आज कृपापूर्वक गर्नुहोस्।
उपदेश हामीलाई ब्रह्मविद्या समग्रमा। देवताका सुनि कुरा भन्नुहुन्छ प्रजापति ॥ १॥

सशिखान्केशान्निष्कृष्य विसृज्य यज्ञोपवीतं निष्कृष्य ततः पुत्रं दृष्ट्वा त्वं ब्रह्मा त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कारस्त्वमोंकारस्त्वं स्वाहा त्वं स्वधा त्वं धाता त्वं विधाता। अथ पुत्रो वदत्यहं ब्रह्माहं यज्ञोऽहं वषट्कारोऽहमोंकारोऽहं स्वाहाहं धाताहं विधाताहं त्वष्टाहं प्रतिष्ठास्मीति तान्येतान्यनुव्रजन्नाश्रुमा- पातयेत्। यदश्रुमापातयेत्प्रजां विच्छिन्द्यात्। प्रदक्षिणमावृत्यैतच्चैतच्चानवेक्षमाणा: प्रत्यायन्ति। स स्वर्ग्यो भवति॥२॥

टुपीसँगै सवै केश छुरी लाएर मुण्डन। गराउनु, अनि त्याग जनैको पनि गर्दिनु।
छोरातर्फ हेरी अनि भन्नु तिमी त ब्रह्म ह्वौ। तिमी नै यज्ञ ह्वौ साथै वषट्कार[1] पनि तिमी।
तिमी ॐकार ह्वौ साथै स्वधा-स्वाहा[2] दुबै तिमी। धाता[3] तिमीनै ह्वौ साथै विधाता[4] पनि ह्वौ तिमी।
पिताका सुनी यी वाक्य पुत्रले भन्नु पर्दछ। म ब्रह्मा हूँ, मै हूँ यज्ञ,वषट्कार पनि म हूँ।
ॐकार मै हूँ, मै स्वाहा, स्वधा, धारक हूँ म नै। विधाता हूँ म, त्वष्टा[5] हूँ, प्रतिष्ठा[6] पनि हूँ म नै।
सुनेर पुत्रका वाक्य आत्मविश्वासभावका। मन सुस्थिर पारेर सन्यासी जब बाहिर।
घरवाट निक्लदामा, छोरा पत्नीहरू पनि। आए यदि पछि भने हेरेर तिनलाइ क्यै।
आँसु ननिक्लिउन्, यस्तो बेला आँसु बगे भने। सन्तान सारा उसका विनष्ट भइ हाल्दछन्।
त्यस्पछि ती सबै बन्धु परिवार सदस्यले।

---

१ देवतालाई आवाहन गरिने शब्द विषेस
२ पितृलाई दिने र देवतालाइ दिने वाक्य
३ धारण गर्ने
४ ब्रम्हा (विधाता)
५ सिर्जना गर्ने
६ देवकार्यको समापन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गरी परिक्रमा सन्यासीको ती फर्की हाल्दछन् । हेर्दा पनि ती हेर्दैनन् सन्यासीका मुखै तिर ।
देवलोकमहाँ हुन्छ यस्ता सन्यासीको हक ॥ २ ॥

ब्रह्मचारी वेदमधीत्य वेदोक्ताचरितब्रह्मचर्यो दारानाहृत्य पुत्रानुत्पाद्य ताननूरुपोपाधिभिर्वितत्येष्ट्वा च शक्तितो यज्ञैस्तस्य संन्यासो गुरुभिः अनुज्ञातस्य बान्धवैश्च। सोऽरण्यं परेत्य द्वादशरात्रं पयसाग्निहोत्रं जुहुयात्। द्वादशरात्रं पयोभक्षः स्यात्। द्वादशरात्रस्यान्तेऽग्नये वैश्वानराय प्रजापतये च प्राजापत्यं चरुं वैष्णवं त्रिकपालमग्निम्। संस्थितानि पूर्वाणि दारुपात्राण्यग्नौ जुहुयात्। मृण्मयान्यप्सु जुहुयात्। तैजसानि गुरवे दद्यात्। मा त्वं मामपहाय परागाः। नाहं त्वामपहाय परागामिति। गार्हपत्यदक्षिणाग्न्याहवनीयेष्वरणिदेशाद्भस्ममुष्टिं पिबेदित्येके। सशिखान्केशान्निष्कृष्य विसृज्य यज्ञोपवीतं भूः स्वाहेत्यप्सु जुहुयात्। अत ऊर्ध्वमनशनमपां प्रवेशमग्निप्रवेशनं वीराध्वानं महाप्रस्थानं वृद्धाश्रमं वा गच्छेत्। पयसा यं प्राश्नीयात्सोऽस्य सायंहोमः। यत्प्रातः सोऽयं प्रातः। यद्दर्शे तद्दर्शम्। यत्पौर्णमास्ये तत्पौर्णमास्यम्। यद्वसन्ते केशश्मश्रुलोमनखानि वापयेत्सो-ऽस्याग्निष्टोमः ॥३॥

वेद-शास्त्र विधिबाट ब्रह्मचारी बनीकन । त्यस्पछाडि विहे गर्दै गृहस्थी भूमिका लिई ।
छोरो जन्मे पछि उस्को सुसंस्कार गरीकन । आफ्नो गच्छे अनुसार यज्ञ आदि गरीकन ।
बन्धु-बान्धवका साथै गुरु-आज्ञा लिईकन । सन्यासधर्मका लागी सकिन्छ हुन प्रस्तुत ।
सन्यासी हुन थाल्नेले, बाह्र राति बनैमहाँ । गएर दूधले अग्निमा होम गर्नुपर्दछ ।
साथै बाह्र रातसम्म दूधैमात्र पिइकन । सन्यासीले दुग्धकल्प[७] लिएर बाँच्नुपर्दछ ।
बाह्र राति पछि विष्णु, रुद्रको नाम लीकन । तयार गरिएको जो हव्य वा चरु जे पनि ।
जस्लाई तीन्टा माटोका भाँडा भित्र पकाइयो । त्यो, वैश्वानर-अग्नि र प्रजापति दुबैकन ।
पुगोस् भनेर अग्निमा गर्नु हवन पर्दछ । यो अग्निहोत्रको कार्य सम्पन्न गर्न जो पनि ।
काठका वर्तनहरू प्रयोग गरिए त्यहाँ । ती भाँडाहरु जम्मै नै अग्निमै होम गर्दिनु ।
माटाका वर्तन भए पानीमा ती बगाउनु । सुनका क्यै पात्र भए गुरुलाई चढाउनु ।
त्यो वेला शिष्यले भन्नु गुरुजीलाइ यस्तरी । मेरो साथ हे गुरुजी नछोड्नोस् कहिल्यै पनि ।
तपाईंको पनि साथ छोड्नेछैन कदापि म । यस्तो पनि पाईदैछ केही विद्वानको मत ।
गार्हपत्य-दक्षिणाग्नि-आवाहनीय[८] अग्निका । दाउराको छेउछाउ खसेको केही भष्म ली ।
एक मुट्ठी खरानी त्यो खानु वा घस्नु पर्दछ । टुपीसाथै केश खौरी, उतारेर जनै पनि ।
ॐ भू स्वाहा भनी खोला, नदीमा त्यो बगाउनु । त्यस्पछि या अनशन, वा पस्नु जलराशिमा ।
या पस्नु अग्निज्वालामा या वीरहरुले सरि । बाटो पच्छ्याउँदै जानु महाप्रस्थान-मार्गमा[९] ।
या कुनै बृद्धसन्यासीहरुको रोज्नु आश्रम । दूध वा पानीका साथ उस्ले जे खान्छ साँझमा ।

---

[७] दूध मात्र पिएर बाँच्ने प्रक्रिया
[८] घरेलु, दक्षिणतर्फ स्थापित र यज्ञकुण्डको
[९] जीवनको मोह छोडी दुर्गम हिमाल तिर जानु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यो भोजनै मान्नुपर्छ सायंकालीन यज्ञ हो । बिहान जे खान्छ उस्ले त्यै प्रातकाल-होम हो ।
औँसीका दिन जे खान्छ त्यही नै दर्शयज्ञ[10] हो । पूर्णिमामा उ जे खान्छ त्यै पौर्णमास्य-यज्ञ[11] हो ।
वसन्त ऋतुमा उस्ले काटेका केश, दाह्री र । जुँगा, नङ अनि बाँकी भुत्ला जे पनि काट्दछ ।
त्यस्लाइ नै मान्नु उस्को त्यै अग्निष्टोम यज्ञ[12] हो ॥३॥

संन्यस्याग्निं न पुनरावर्तयेन्मृत्युर्जयमावहमित्यध्यात्ममन्त्राञ्जपेत् । स्वस्ति सर्वजीवेभ्य इत्युक्त्वाऽऽत्मानमनन्यं ध्यायन् तदूर्ध्वबाहुर्विमुक्तमार्गो भवेत् । अनिकेतश्चरेत् । भिक्षाशी यत्किंचिन्नाद्यात् । लवैकं न धावयेत् जन्तुसंरक्षणार्थं वर्षवर्जमिति । तदपि श्लोका भवन्ति ॥४॥

सन्यासीले गर्नु हुन्न अग्निको स्थापना कवै । खाली यो मन्त्र जपनु ॐ मृत्युर्जयमावहम् ।
(मृत्युमाथि विजयको आवाहन म गर्दछु ।) समस्त भूत प्राणीको गर्छु कल्याण कामना ।
यसो भन्दै खाली ध्यान गरनु आत्मतत्त्वको । माथि हात उठाएर मुक्तिको कामना गर ।
घर वा कुटीमा वस्न हुँदैन, घुमी राखनु । भिक्षामा मिल्छ जे अन्न, त्यो बाहेक नखानु क्यै ।
एकै ठाउँ नबस्नु र डुलिराख्नु सधैँभरी । जीव-हिंसा नहोस् भन्न वर्षाकाल भरि कतै ।
घुम्नु हुँदैन, त्यो बेला यात्रा स्थगन गर्दिनु । यसै बारे श्लोकबाट गरिन्छ तल वर्णन ॥ ४ ॥

कुण्डिकां चमसं शिक्यं त्रिविष्टपमुपानहौ । शीतोपघातिनीं कन्थां कौपीनाच्छादनं तथा ॥५॥
पवित्रं स्नानशाटीं च उत्तरासङ्गमेव च । यज्ञोपवीतं वेदांश्च सर्वं तद्वर्जयेद्यतिः ॥६॥
स्नानं पानं तथा शौचमद्भिः पूताभिराचरेत् । नदीपुलिनशायी स्याद्देवागारेषु वा स्वपेत् ॥७॥
नात्यर्थं सुखदुःखाभ्यां शरीरमुपतापयेत् । स्तूयमानो न तुष्येत निन्दितो न शपेत्परान् ॥८॥

कसौँडी, काठको पात्र, झोला त्यो डोरीनिर्मित । त्रिखुट्टी अनि जुत्ता र बर्को वा दरि-कम्बल ।
कट्ट र कुशको शुद्ध पवित्र, औँठीको अनि । गन्जी र माथिको बस्त्र नुहाए पछि लाउने ।
जनै र वेद पढने पुस्तकादिहरू सबै । सन्यासीले परित्याग तत्कालै गर्नुपर्दछ ।
नुहाउने र पिउने शौचकार्य गरे पनि । पवित्र र शुद्ध जल प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
नदीको तटमा किंवा क्वै देवालयमा गई । बास बस्ने र सुतने ठाउँ खोजनु पर्दछ ।
नगर्नु धेर विश्राम, साथै श्रम बढि गरी । देहमा कष्ट नदिनु , तारिफ अरुको सुनी ।
नपर्नु मख्ख त्यस्तै नै निन्दा वा अपमान क्यै । गरेमा अरूले, हुन्न रिसाउनु , सरापनु ॥ ५-८ ॥

ब्रह्मचर्येण संतिष्ठेदप्रमादेन मस्करी । दर्शनं स्पर्शनं केलिः कीर्तनं गुह्यभाषणम् ॥९॥
संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च । एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिणः ॥१०॥
विपरीतं ब्रह्मचर्यमनुष्ठेयं मुमुक्षुभिः । यज्जगद्भासकं भानं नित्यं भाति स्वतः स्फुरत् ॥११॥

अल्छी र गल्ती नगरी सधैँ संयमी भैकन । सन्यासीले ब्रह्मचारी भएर हिंड्नुपर्दछ ।
स्त्रीलाई हेर्ने र छुने, खेल्ने उनीहरूसँग । गफ गर्ने र भड्किला कुरा गर्ने मिठा-मिठा ।

---

१० औँशीमा गरिने श्राद्ध
११ पूर्णिमामा गरिने श्राद्ध
१२ सोम र हविर्यज्ञको संयुक्तरूप

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सहवास गर्छु भनि सङ्कल्प मनमा लिने। सम्भोग गर्ने अथवा प्रयास सहवासको।
यी आठोटा यौनकार्य भनी विद्वान भन्दछन्। यी सबै कामना त्यगी ब्रह्मचारी बनिकन।
मोक्षको चाहना राख्नेहरूले चल्नुपर्दछ॥ ९, १० र ११॥

स एष जगतः साक्षी सर्वात्मा विमलाकृतिः। प्रतिष्ठा सर्वभूतानां प्रज्ञानघनलक्षणः॥१२॥
न कर्मणा न प्रजया न चान्येनापि केनचित्। ब्रह्मवेदनमात्रेण ब्रह्माप्नोत्येव मानवः॥१३॥

जो रहन्छ भइ साक्षी सारा विश्व र कार्यको। जो सधैँ नै ज्योतिपुन्ज भई बस्छ प्रकाशित।
सबैको देहमा आत्मा भइ बस्दछ निर्मल। प्रकृष्ट-ज्ञानको खानी जस्को ज्ञान विलक्षण।
सबै प्राणीहरू जान ब्रह्ममै छन् प्रतिष्ठित। न पाइने कर्मबाट, न त सन्तानबाट नै।
न क्वै अरू साधनले पाइन्छ ब्रम्हज्ञान त्यो। ब्रह्मानुभवले मात्र पाइन्छ ब्रह्मज्ञान ता॥ १२ र १३॥

तद्विद्याविषयं ब्रह्म सत्यज्ञानसुखाद्वयम्। संसारे च गुहावाच्ये मायाज्ञानादिसंज्ञिके॥१४॥
निहितं ब्रह्म यो वेद परमे व्योम्नि संज्ञिते। सोऽश्नुते सकलान्कामान्क्रमेणैव द्विजोत्तमः॥१५॥
प्रत्यगात्मानमज्ञानमायाशक्तेश्च साक्षिणम्। एकं ब्रह्माहमस्मीति ब्रह्मैव भवति स्वयम्॥१६॥

कसैले भन्दछन् माया, कोही अज्ञान भन्दछन्। यो संसारलाई कोही भन्दछन् गहिरो गुफा।
तर संसारकै भित्र सत्य-ज्ञानस्वरूपमा। अद्वितीय परब्रह्म, बस्छ आनन्दरूपमा।
जान्नका लागि त्यो ब्रह्म सद्ज्ञानै गर माध्यम। परमव्योमको[१३] रुप लिएर नित्य-धाममा।
वस्ने अविनाशी ब्रह्मलाई जो योगी जान्दछ। त्यस्ता श्रेष्ठ ब्राह्मणका मनका कामनाहरू।
कमैसित सबै पूरा हुन्छन्, ऊ सब पाउँछ। माया, अज्ञानशक्तिको साक्षीरुप वनीकन।
प्रत्यगात्मा भनौं अर्थात् आत्मा जो देहभित्र छ। त्यसलाई नै एकमात्र ब्रह्मस्वरूप हो भनी।
जस्ले जान्दछ त्यो साक्षात् बन्छ ब्रह्मस्वरुप नै॥ १४-१६॥

ब्रह्मभूतात्मनस्तस्मादेतस्माच्छक्तिमिश्रितात्। अपञ्चीकृत आकाशः संभूतो रज्जुसर्पवत्॥१७॥
आकाशाद्वायुसंज्ञस्तु स्पर्शोऽपञ्चीकृतः पुनः। वायोरग्निस्तथा चाग्नेराप अद्भ्योवसुन्धरा॥१८॥
तानि सर्वाणि सूक्ष्माणि पञ्चीकृत्येश्वरस्तदा। तेभ्य एव विसृष्टं तद्ब्रह्माण्डादि शिवेन ह॥१९॥
ब्रह्माण्डस्योदरे देवा दानवा यक्षकिन्नराः। मनुष्याः पशुपक्ष्याद्यास्तत्तत्कर्मानुसारतः॥२०॥

शक्ति-सम्पन्न त्यो ब्रह्मरुपी आत्माबटै तव। अपन्चीकृत-आकाशबाट नै शब्द, रुप र।
रस, गन्ध स्पर्शहरू पाँचैको एकरुपमा। भयो उत्पत्ति, डोरीमा सर्पको भानझैँ गरी।
फेरी आकाशबाटैनै वायुकै रुप लीकन। अपन्चीकृत त्यो स्पर्श-तन्मात्राहरु[१४] जन्मिए।
वायुले फेरि आगोको, आगोले जलको अनि। जलले पृथ्वीको सृष्टि, उत्पत्ति, रचना गऱ्यो।
शिवरुपी महादेव परमेश्वरले अनि। सबै पञ्चमहाभूत मिलाई सूक्ष्मरूपका।
ब्रह्माण्डको सृष्टि भयो त्यही ब्रह्माण्डगर्भमा। प्राणी सबै ती आ-आफ्ना प्रारब्ध अनुसार नै।
पशु, पक्षी, मानिस र यक्ष, किन्नर, देवता। साथै दानव, गन्धर्व योनीको रचना भयो॥ १७-२०॥

अस्थिस्नाय्वादिरुपोऽयं शरीरं भाति देहिनाम्। योऽयमन्नमयो ह्यात्मा भाति सर्वशरीरिणः॥२१॥

---

[१३] अनन्त आकाशको
[१४] स्पर्श-तन्मात्राहरु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ततः प्राणमयो ह्यात्मा विभिन्नश्चान्तरस्थितः। ततो मनोमयो ह्यात्मा विभिन्नश्चान्तरस्थितः ॥२२॥
ततो विज्ञान आत्मा तु ततोऽन्यश्चान्तरः स्वतः। आनन्दमय आत्मा तु ततोऽन्यश्चान्तरस्थितः ॥२३॥
योऽयमन्नमयः सोऽयं पूर्णः प्राणमयेन तु। मनोमयेन प्राणोऽपि तथा पूर्णः स्वभावतः ॥२४॥
तथा मनोमयो ह्यात्मा पूर्णो ज्ञानमयेन तु। आनन्देन सदा पूर्णः सदा ज्ञानमयः सुखम् ॥२५॥
तथानन्दमयश्चापि ब्रह्मणोऽयेन साक्षिणा। सर्वान्तरेण पूर्णश्च ब्रह्म नान्येन केनचित् ॥२६॥

छाला, नसा, हाड, मासुले बनेको शरीर यो। आफ्ना कर्म अनुसार देही छन् परिचालित।
सबै देहधारीको जो वाह्य-स्थूल शरीर छ। त्यो अन्नमय आत्माको रूपमा छ प्रकाशित।
त्यो भन्दा चैं प्राणमय आत्मा भिन्नै छ देहको। जो अन्नमय आत्माको भित्र नै छ विराजित।
त्यो प्राणमय आत्मामा भित्र छुट्टै मनोमय। आत्मा रहेको छ पृथक् देहमा जीव मात्रको।
त्यो मनोमय आत्मामा विज्ञानमय नामको। आत्माभित्र रहेको छ देहमा सब जीवको।
विज्ञानमय आत्मामा आनन्दमय नामको। आत्मा रहेको छ भित्र देहमा जीव मात्रको।
जब हामी हेर्न थाल्छौं यसरी सूक्ष्मरुपले। आत्मा अन्नमय पूर्ण बन्छ प्राणमयैबट।
प्राणमयलाई पूर्ण पार्छ आत्मा मनोमय। मनोमयलाई पूर्ण विज्ञानमय पार्दछ।
विज्ञानमय छ पूर्ण आनन्दमयबाट नै। आनन्दमय आत्मा त उभन्दा भिन्न शक्ति जो।
सर्वत्र व्याप्त रहने ती अन्तर्यामी ब्रह्मको। इच्छा र शक्तिले पूर्ण रहने गर्छ सर्वदा।
अन्तर्यामी ब्रह्म भने छैनन् क्यैबाट चालित। आफैं छन् चालित उनी आफैं नै परिपूर्ण छन् ॥ २१-२६ ॥

यदिदं ब्रह्मपुच्छाख्यं सत्यज्ञानाद्वयात्मकम्। सारमेव रसं लब्ध्वा साक्षाद्देही सनातनम् ॥२७॥
सुखी भवति सर्वत्र अन्यथा सुखिता कुतः। असत्यस्मिन्परानन्दे स्वात्मभूतेऽखिलात्मनाम् ॥२८॥
को जीवति नरो जातु को वा नित्यंविचेष्टते। तस्मात्सर्वात्मना चित्ते भासमानो ह्यसौ नरः ॥२९॥
आनन्दयति दुःखाढ्यं जीवात्मानं सदा जनः। यदा ह्येवैष एतस्मिन्नदृश्यत्वादिलक्षणे ॥३०॥
निर्भेदं परमाद्वैतं विन्दते च महायतिः। तदेवाभयमित्यन्तं कल्याणं परमामृतम् ॥३१॥
सद्रूपं परमं ब्रह्म त्रिपरिच्छेदवर्जितम्। यदा ह्येवैष एतस्मिन्नल्पमप्यन्तरं नरः ॥३२॥
विजानाति तदा तस्य भयं स्यान्नात्र संशयः। अस्यैवानन्दकोशेन स्तम्बान्ता विष्णुपूर्वकाः ॥३३॥
भवन्ति सुखिनो नित्यं तारतम्यक्रमेण तु। तत्तत्पदविरक्तस्य श्रोत्रियस्य प्रसादिनः ॥३४॥
स्वरुपभूत आनन्दः स्वयं भाति परे यथा। निमित्तं किंचिदाश्रित्य खलु शब्दः प्रवर्तते ॥३५॥
यतो वाचो निवर्तन्ते निमित्तानामभावतः। निर्विशेष परानन्दे कथं शब्दः प्रवर्तते ॥३६॥
तस्मादेतन्मनः सूक्ष्मं व्यावृत्तं सर्वगोचरम्। यस्माच्छ्रोत्रत्वगक्ष्यादिखादिकर्मेन्द्रियाणि च ॥३७॥

जो यो सत्य अनि ज्ञानरूपमा अद्वितीय छ। त्यो परब्रह्मनै जान सबैको आश्रयस्थल।
त्यही हो सार सबको, सबैको रस हो त्यही। त्यही सनातन रस-सार पाएर जीव यी।
जहाँ भए पनि पूरा सुखानुभव[१५] गर्दछन्। त्यहाँभन्दा अरू कहाँ सुखको भाव मिल्छ र ?
सम्पूर्ण जीवहरुको आत्माको रूप लीकन। रहेको परमानन्द ब्रह्म, क्यैगरि जीवको।

---

१५ सुखको अनुभव

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आन्तर्यमा नरहने भए, यो जीव यस्तरी । न त सक्थ्यो बाँच्न अनि चेष्टा कसरी गर्दथ्यो ?
त्यसैले जो सबै भित्र अन्तर्यामी भइकन । सबैको चित्तलाई जो पारिराख्छ प्रकाशित ।
अविनाशी त्यही ब्रम्ह परमात्मा स्वरूप ली । दुखी जीवलाई सदा ऊ आनन्द पुऱ्याउँछ ।
प्रत्यक्षमा जो देखिन्न, सदा अद्वैतरूप छ । परंतत्त्वबाट भिन्न रहन्न कहिल्यै पनि ।
त्यस्तो परब्रह्मलाई जसले प्राप्त गर्दछ । महा-सन्यासी त्यही हो भनेर मान्नु पर्दछ ।
देश, काल र सत्पात्रबाट भिन्न नभैकन । रहने जो परब्रह्म त्यही सत्यस्वरूप छ ।
त्यही अभयदाता हो त्यही अमृत हो अनि । त्यही कल्याणमय छ, जुन बेला मनुष्यले ।
त्यो ब्रह्म र आफू बीच थोरै मात्र भए पनि । छेकवार भए जस्तो क्यै अनुभूति गर्दछ ।
त्यसैबेला जन्म-मृत्यु-भयले घेर्न थाल्दछ । यो तथ्य परिपुष्टै छ, यस्मा सन्देह छैन क्यै ।
यौटा त्यान्द्रो घाँसदेखि भगवान् विष्णुसम्मका । सबैले यै तारतम्य अनुरूप ढलीकन ।
आनन्दकोशबाटै नै आनन्द प्राप्त गर्दछन् । परलोक-लोकबाट जस्को मन विरक्त छ ।
वेदाध्ययनमा लाग्ने प्रसन्नमन ब्राम्हण- । लाइ भने यो स्वरूपभूत आनन्द[१६] ता स्वयम् ।
अनुभूति पनि यस्को परमात्म-पदै सरी । अति आनन्दको हुन्छ, शब्दमा भन्न मुस्किल ।
शब्दलाई व्यक्त गर्न चाहिने गर्छ आश्रय । परमानन्दमा हुन्न निमित्त अनि आश्रय ।
तस्मात् त्यहाँ कुनै शब्द सक्दैन पुग्न, फर्किन । त्यसो हुनाले यो हाम्रो मन जो अतिसूक्ष्म छ ।
यता उता सबै ठाउँ पुग्छ सीमित शक्ति ली । किनकि कान, छाला र आँखा यी ज्ञान-इन्द्रिय ।
शब्द, स्पर्श अनि रूप आदि विषयतत्त्व र । बोली, हाथ र खुट्टा यी कर्मेन्द्रियहरू सबै ।
सीमित शक्तिका हुन्छन् ,सीमितै काम गर्दछन् ॥ २७-३७ ॥

व्यावृत्तानि परं प्राप्तुं न समर्थानि तानि तु । तद्ब्रह्मानन्दमद्वन्द्वं निर्गुणं सत्यचिद्घनम् ॥३८॥
विदित्वा स्वात्मरुपेण न बिभेति कुतश्चन । एवं यस्तु विजानाति स्वगुरोरुपदेशतः ॥३९॥
स साध्वसाधुकर्मभ्यां सदा न तपति प्रभुः । तप्यतापकरुपेण विभातमखिलं जगत् ॥४०॥

सीमित शक्तिका कर्म-ज्ञानेन्द्रियहरुबट । परमात्म-तत्त्व प्राप्ति हुँदैन क्यै गरे पनि ।
आत्मा सबै द्वन्दबाट अलिप्त अनि दूर छ । सत्, तमो, रज आदि यी गुणले अप्रभावित ।
जो सत्यको रुपमा छ, विशिष्टज्ञान-युक्त छ । त्यस्तो ब्रह्मानन्दलाइ यही मेरो स्वरूप हो" ।
भनेर जान्ने, बुझ्नेले मात्र त्यो तत्त्व पाउँछ । त्यस्तो मानिस मात्रै नै बन्न सक्दछ निर्भय ।
यै प्रक्रिया अँगालेर इन्द्रिय वशमा गरी । योगी साधकले पाई उपदेश गुरुसँग ।
आत्म-साक्षात्कारलाई बनाइकन माध्यम । ब्रह्मानन्द प्राप्त गर्न सक्नेछ भनि जाननु ।
त्यस्तालाई सत्यकर्म, असत्यकर्मले पनि । दिँदैनन् केही सन्ताप ऊ रहन्छ प्रसन्न भै ।
विषयादि भोगहरु चित्तका हुन तापक[१७] । मान्छेको चित्त चैं जान्नु ताप्य[१८] हो, ताप्न योग्य छ ।
चित्तमा जब ठोकिन्छन् भोगादि विषयी कुरा । त्यही तापबाट विश्व सँधै सन्तप्त बन्दछ ॥ ३८-४० ॥

प्रत्यगात्मतया भाति ज्ञानाद्वेदान्तवाक्यजात् । शुद्धमीश्वरचैतन्यं जीवचैतन्यमेव च ॥४१॥

---

[१६] परब्रम्हको स्थितिमा आफैं पुगेको आनन्द
[१७] तनाउने वा उक्साउने माध्यम
[१८] तपाइन योग्य

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रमाता च प्रमाणं च प्रमेयं च फलं तथा। इति सप्तविधं प्रोक्तं भिद्यते व्यवहारतः ॥४२॥

मायोपाधिविनिर्मुक्तं शुद्धमित्यभिधीयते। मायासंबन्धश्चेशो जीवोऽविद्यावशस्तथा ॥४३॥

अन्तःकरणसंबन्धात्प्रमातेत्यभिधीयते। तथा तद्वृत्तिसंबन्धात्प्रमाणमिति कथ्यते ॥४४॥

अज्ञातमपि चैतन्यं प्रमेयमिति कथ्यते। तथा ज्ञातं च चैतन्यं फलमित्यभिधीयते ॥४५॥

वेदान्त वाक्यले भन्छन्, ब्रह्म प्रत्येक जीवमा। आत्माको रूपमा हुन्छ भन्ने वर्णन मिल्दछ।
त्यस्तै वेदान्तले व्याख्या गर्दछ सात तत्त्वको। ब्रह्म, ईश्वरका साथै प्रमाता र प्रमेयको।
जीवको, फलको साथै प्रमाण गरि सातको। तर यिन्मा भेद हुन्छ व्यावहारिक दृष्टिले।
परमात्मा परब्रह्म शुद्ध चैतन्यरूप छ। मायाद्वारा बनाएका उपाधिवाट मुक्त छ।
जव त्यो लिन्छ मायाको रूप, त्यो वन्छ ईश्वर। अज्ञान वा अविद्याको वशभै जीव वन्दछ।
जब अन्तस्करणको सम्बन्ध हुन पुग्दछ। त्यो नाताले प्रमाता र ज्ञाता पनि उ बन्दछ।
चित्तमा जव भुल्किन्छ उज्यालो अनुभूतिको। त्यो बेला उसले गर्छ प्रमाण नाम धारण।
चैतन्य-युक्त त्यो ब्रह्म खोजिन्छ जबसम्म नै। त्यस्को स्वरूप त्यो बेलासम्म बन्छ प्रमेय भैँ।
जव जानिन्छ त्यो ब्रह्म फल-संज्ञक हुन्छ त्यो ॥ ४१-४५ ॥

सर्वोपाधिविनिर्मुक्तं स्वात्मानं भावयेत्सुधीः। एवं यो वेद तत्त्वेन ब्रह्मभूयाय कल्पते ॥४६॥

सर्ववेदान्तसिद्धान्तसारं वच्मि यथार्थतः। स्वयं मृत्वा स्वयं भूत्वा स्वयमेवावशिष्यते ॥४७॥

त्यागी समस्त सन्ताप धर्मको र कुटुम्बको। म मुक्त छु भनी आत्म-तत्त्वको गर्नु चिन्तन।
जस्ले जान्दछ यो तत्त्व विधि र प्रक्रियासँगै। समर्थ हुन्छ त्यो व्यक्ति ब्रह्मको ज्ञान पाउन।
मैले वेदान्तका सारा सिद्धान्त साररूपमा। यथार्थमा भनिसकेँ, जीव आफ्नै स्वकर्मले।
उत्पन्न हुन्छ, अनि ऊ मर्छ आफ्नै स्वकर्मले। बाँकी छोड्दछ उ आफ्नो अवशेष स्वकर्मले।
आत्माको नै सवै खेल हो भनीकन जाननु। आत्मा बाहेक क्यै छैन तत्त्व ब्रह्माण्डमा कुनै।
यही रहस्य खोल्दैछन् सारा उपनिषद्हरू। वेदान्तको पनि सारकुरा यै हो भनी बुझ ॥ ४६ र ४७ ॥

शान्तिपाठः

सहनाववतु। .... प्रारम्भमा जस्तै।

॥ इति कठरुद्रोपनिषत्समाप्ता ॥

इति कठरुद्रोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो। २०७३ पौष १२ गोल्ड कोस्ट अस्ट्रेलिया।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

॥ कुण्डिकोपनिषद ॥

यो उपनिषद् सामवेदसँग सम्बन्धित छ । यसमा गृहस्थाश्रमपछि सन्यास आश्रम प्रवेश गर्ने र सन्यासीको जीवनचर्यासँग सम्वन्धित विषयहरू प्रस्तुत गरिएको छ ।अनुवाद प्रारम्भ २०७३ पौष १२ गोल्ड कोष्ट अस्ट्रेलिया

शान्तिपाठ:

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षु: श्रोत्रमथो वलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि सर्वं व्रम्हौपनिषदं माहं व्रम्ह निरकुर्यां मा मा व्रम्ह निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥ ॐ शान्ति: ॐ शान्ति: ॐ शान्ति: ॥

मेरा अङ्गहरू सारा पुष्ट होउन् त्यसै गरी । बल, बोली, प्राण, आँखा, कान इन्द्रिय पुष्ट हुन् ।
व्राह्मी उपनिषद् ज्ञान अस्वीकार्य नहोस् ममा । यस्ले पनि परित्याग मलाई नगरोस् कहीँ ।
मेरो र यस्को सम्वन्ध अविच्छिन्न बनीरहोस् । यस्का सबै ज्ञान, धर्म ममा आउन् ममै रहुन् ॥
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

ब्रह्मचर्याश्रमे क्षीणे गुरुशुश्रुषणो रत: । वेदानधीत्यानुज्ञात उच्यते गुरुणाश्रमी ॥१॥

सकेर वेदाध्ययन, ब्रह्मचर्य-समाप्तिमा । सेवारत शिष्यलाई घर जान भनिकन ।
आज्ञा दिन्छन् जब गुरु त्यस्ता शिष्यहरूकन । समाजका मानिसले आश्रमी भनि भन्दछन् ॥ १ ॥

दारमाहृत्य सदृशमग्निमाधाय शक्तित: । ब्राह्मीमिष्टिं यजेत्तासामहोरात्रेण निर्वपेत् ॥२॥

बुद्धिमान आश्रमीले जोडी मिल्ने गरीकन । विवाह गर्नका साथै क्षमता हेरी आफनो ।
अग्निको स्थापना गर्दै संलग्न ब्रह्मयज्ञमा । भएर जिन्दगी आफ्नो निर्वाह गर्नुपर्दछ ॥ २ ॥

संविभज्य सुतानर्भ्वे ग्राम्यकामान्विसृज्य च । संचरन्वनमार्गेण शुचौ देशे परिभ्रमन् ॥३॥

पुत्रका बीचमा अंशवण्डा सम्पत्तिको गरी । गर्न बाँकी सबै कार्य गाउँका जति जे छन् ।
लगाई पुत्रको जिम्मा पवित्र देश-क्षेत्रमा । घुम्दै फिर्दै बनतिर प्रस्थान गर्नु पर्दछ ॥ ३ ॥

वायुभक्षोऽम्बुभक्षो वा विहितै: कन्दमूलकै: । स्वशरीरे समाप्याथ पृथिव्यां नाश्रु पातयेत् ॥४॥

हवा खाएर होस् चाहे पानी मात्रै पिएर होस् । शास्त्रमा लेखिएका क्यै खाएर कन्द-मूल नै ।
सन्यासीले देह आफ्नो बचाइ राख्नु पर्दछ । न झार्नू आँसु कहिल्यै देहको मोहमा परी ॥ ४ ॥

सह तेनैव पुरुष: कथं संन्यस्त उच्यते । सनामधेयो यस्मिंस्तु कथं संन्यस्त उच्यते ॥५॥

यत्तिले मात्र सन्यासी कसरी भन्न मिल्छ र ? सन्यासका नियम ता यीभन्दा अझ श्रेष्ठ छन् ॥ ५ ॥

तस्मात्फलविशुद्धाङ्गी संन्यासं संहितात्मनाम् । अग्निवर्णं विनिष्क्रम्य वानप्रस्थं प्रपद्यते ॥६॥

यस्का लागि त फलको इच्छा केही न लीकन । सन्यासका धर्मबाट मुक्ति प्राप्त गरिकन ।
वर्णाश्रम-व्यवस्था र त्यागेर अग्नि-प्रक्रिया । वानप्रस्थ आश्रममा प्रवेश गर्नु पर्दछ ॥ ६ ॥

लोकवद्भार्ययाऽऽसक्तो वनं गच्छति संयत: । संत्यक्त्वा संसृतिसुखमनुतिष्ठति किं मुधा ॥७॥
किंवा दु:खमनुस्मृत्य भोगांस्त्यजति चोच्छ्रितान् । गर्भवासभयाद्भीत: शीतोष्णाभ्यां तथैव च ॥८॥

साधारण मानिसले जसरी काम गर्दछ । त्यै तरिकाबाट संसारी-सुख त्याग गरीकन ।
बनमा गै अनुष्ठान गर्नाले लाभ के छ र ? गर्भभित्र बस्नुपर्छ भन्ने डर लिईकन ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सर्दी-गर्मी दुख्ख-सुख आदिको भयमा परी। सांसारिक भोगलाई किन पो त्याग गर्नु र ? ॥ ७ र ८ ॥

गुह्यं प्रवेष्टुमिच्छामि परं पदमनामयमिति । संन्यस्याग्निमपुनरावर्तनं यन्मृत्युर्जायमावहमिति । अथाध्यात्ममन्त्राञ्जपेत् । दीक्षामुपेयात्काषायबासाः । कक्षोपस्थलोमानि वर्जयेत् । ऊर्ध्वबाहुर्विमुक्तमार्गो भवति । अनिकेतश्चरेत् अभिक्षाशी । निदिध्यासनं दध्यात् । पवित्रं धारयेत् जन्तुसंरक्षणार्थम् । तदपि श्लोका भवन्ति । कुण्डिकां चमसं शिक्यं त्रिविष्टपमुपानहौ । शीतोपघातिनीं कन्थां कौपीनाच्छादनं तथा ॥९॥ पवित्रं स्नानशाटीं च उत्तरासङ्गमेव च । अतोऽतिरिक्तं यत्किंचित्सर्वं तद्वर्जयेद्यतिः ॥१०॥

अत्यन्त गूढ परमंपदमा जान खातिर । इच्छा गर्दछु जो स्थान रोग-शोक विहीन छ।
सन्यासी भै अग्निपूजा-साधनाबाट मुक्त हूँ। मृत्युञ्जयी महाकालको नित्य जप गर्दछु।
जप गर्नु पर्छ सँधै अध्यात्मवादी मन्त्रको। पँहेला बस्त्र पैहे्र दीक्षा नै लिनु पर्दछ।
कोखका, लिङ्ग वा योनीका रउँ मात्र राखने। बाँकी सबै केशहरु खौरनु, काट्नु पर्दछ।
दुबै हात उठाएर स्वेच्छाले घुम्नु पर्दछ। नबसी घरमा बास भीक्षा ली बाँच्नु पर्दछ।
पुनरावृत्ति गरनु पढेका ग्रन्थ-शास्त्रको। जीवजन्तुबाट रक्षा गर्ने लिइ प्रयोजन।
पवित्रीको[1] गरिराख्नु पर्छ हर्दम धारण। यस्बारेमा प्रष्ट पार्छन् तलका श्लोक-मन्त्रले।
कसौंडी, काठको पात्र, झोला त्यो डोरीनिर्मित। त्रिखुट्टी अनि जुत्ता र बर्को वा दरि-कम्बल।
कट्टु र कुशको शुद्ध पवित्र औंठीको अनि। गन्जी र माथिको बस्त्र नुहाए पछि लाउने।
सन्यासीले यी बाहेक सबै नै त्याग्नुपर्दछ ॥ ९ र १० ॥

नदीपुलिनशायी स्याद्देवागारेषु बाह्यतः। नात्यर्थं सुखदुःखाभ्यां शरीरमुपतापयेत् ॥११॥

नदीको तटमा किं वा क्वै देवालयमा गइ। बास वस्ने र सुतने ठाउँ खोजनु पर्दछ।
देहमा कष्ट नदिनु विना कारण क्यै गरी ॥ ११ ॥

स्नानं पानं तथा शौचमद्भिः पूताभिराचरेत्। स्तूयमानो न तुष्येत निन्दितो न शपेत्परान् ॥१२॥

नुहाउने र पिउने शौचकार्य गरे पनि। पवित्र र शुद्ध जल प्रयोग गर्नुपर्दछ।
नपर्नु मख्ख कहिल्यै तारिफ अरुको सुनी। त्यस्तै नै अरुले निन्दा, अपमान गरे पनि।
सन्यासीले हुन्न कबै रिसाउनु, सरापनु ॥ १२ ॥

भिक्षादिवैदलं पात्रं स्नानद्रव्यमवारितम्। एवं वृत्तिमुपासीनो यतेन्द्रियो जपेत्सदा ॥१३॥

भिक्षाको पात्र साथैमा राख्नु अनि नुहाउन। शुद्ध पानीको व्यवस्था खोजेर गर्नु पर्दछ।
यसरी श्रेष्ठ संस्कार लिई सन्यासीले सधैं। निरन्तर जप पनि गरिरहनु पर्दछ ॥ १३ ॥

विश्वाय मनुसंयोगं मनसा भावयेत्सुधीः। आकाशाद्वायुर्वायोर्ज्योतिर्ज्योतिष आपोऽद्भ्यः पृथिवी। एतेषां भूतानां ब्रह्म प्रपद्ये। अजरममरमक्षरमव्ययं प्रपद्ये। मय्यखण्डसुखाम्भोधौ बहुधा विश्ववीचयः। उत्पद्यन्ते विलीयन्ते मायामारुतविभ्रमात् ॥१४॥

ज्ञानी साधकले मन्मा भावना राख्नु पर्दछ। विश्वरुपी ब्रह्म, साथै मनुको रूप मानिने।
अक्षरब्रह्म, प्रणव, ॐ कार सब एक हुन्। आकाशबाट वायु भो, वायुबाट त ज्योति भो।
ज्योतिवाटै जल भयो, पृथ्वी भो जलवाट नै। यी सवै भूतवस्तुमा जो ब्रह्म सर्वव्याप्त छ।

---

[1] भेडाको उनवाट बनेको विशेष वस्त्र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सोही ब्रह्मत्वमा आज पुगेको म पनि त छु । म छु अजर[२], अमर साथै छु म त अक्षर[३] ।
नखर्चिने तत्त्व म छु अखण्ड सुख-सागर । यो मेरो देहमा धेरै माया-रूपी हवा लिई ।
तरङ्गहरु उठ्छन् र विलीन पनि बन्दछन् ॥ १४ ॥

न मे देहेन संबन्धो मेघेनेव विहायसः । अतः कुतो मे तद्धर्मा जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिषु ॥१५॥

मेरो देहसँग मेरै सम्बन्ध छैन क्यै पनि । मेघको हुन्न सम्बन्ध व्योमभित्र जसोगरी ।
त्यसैगरी म जीवात्मा बीच सम्बन्ध छैन क्यै । जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिको स्थितिमा यो शरीरको ॥ १५ ॥

आकाशवत्कल्पविदूरगोऽहमादित्यवद्भास्यविलक्षणोऽहम् । अहार्यवन्नित्यविनिश्चलोऽह-
मम्भोधिवत्पार विवर्जितोऽहम् ॥१६॥

म जीवात्मा कल्पनाको लोकभन्दा अझै पर । आकाशझैँ रहेको छु , सूर्य जस्तै सुरम्य र ।
सुनौला वस्तुबाट म अलगग, निरपेक्ष छु । पहाडझैँ म स्थिर छु, अपार सागरै सरी ॥ १६ ॥

नारायणोऽहं नरकान्तकोऽहं पुरान्तकोऽहं पुरुषोऽहमीशः । अखण्डबोधोऽहमशेषसाक्षी निरीश्वरोऽहं निरहं च निर्ममः ॥१७॥

म हूँ नारायण अनि नरकासुर मारने । नरकान्तक मै नै हूँ, त्रिपुरासुर मारने ।
पुरान्तक पनि मै हूँ, पुरुष अनि ईश्वर । अखण्ड ज्ञानको रूप म नै हूँ भनि जाननु ।
समस्त प्राणीको साक्षी, मेरो क्वै छैन शासक । अहङ्कार विनाको छु, ममता-हीन छु म ता ॥ १७ ॥

तदभ्यासेन प्राणपानौ संयम्य तत्र श्लोका भवन्ति । वृषणापानयोर्मध्ये पाणी आस्थाय संश्रयेत् ।
संदश्य शनकैर्जिह्वां यवमात्रे विनिर्गताम् ॥१८॥

अपान, प्राणको हुन्छ अब अभ्यास वर्णन । अण्डकोष-गुदानाली[४] बीचमा दुइ हात यी ।
राख्नु, अनि दाँतबाट जिब्रालाई शनै शनै[५] । दबाउँदै एक जौको मात्रा, जिब्रो निकालनु ॥ १८ ॥

माषमात्रां तथा दृष्टिं श्रोत्रे स्थाप्य तथा भुवि । श्रवणे नासिके गन्धा यतः स्वं न च संश्रयेत् ॥१९॥

मासको दालको यौटा गेडोको नापतुल्य नै । लक्ष्य बिन्दु बनाएर आफ्ना दृष्टिहरू दुवै ।
कानमा र पृथिवीमा बनाइ राख्नु सुस्थिर । यो गर्दा कानमा शब्द, न आवस् गन्ध नाकमा ॥ १९ ॥

अथ शैवपदं यत्र तद्ब्रह्म ब्रह्म तत्परम् । तदभ्यासेन लभ्येत पूर्वजन्मार्जितात्मनाम् ॥२०॥

ब्रह्म को जसले गर्छ सदा मनन चिन्तन । उस्को स्वरूप आफैँ नै भै हाल्छ ब्रह्म रुपको ।
त्यही ब्रह्म रूपलाई शिव सम्झनु पर्दछ । अविनाशी-ब्रह्म प्राप्ति गर्नको लागि आफनो ।
पहिले जन्मको पुण्यकर्म नै हुन्छ कारण । त्यही सुफललाई नै बनाइकन माध्यम ।
अभ्यास गरदै जाँदा ब्रह्म -प्राप्ति छ संभव ॥ २० ॥

संभूतैर्वायुसंश्रावैर्हृदयं तप उच्यते । ऊर्ध्वं प्रपद्यते देहाद्भित्त्वा मूर्धानमव्ययम् ॥२१॥

(प्राणायाम प्रक्रियामा प्राणवायु नियन्त्रण । गरी हृदयको माथितिर वायु खिँचे पछि ।)
वायुको नाद अथवा ध्वनि जब निकल्दछ । तपस्या त्यो हृदयको ध्वनि निक्लिनु नै बुझ ।
देहलाई पारगरी त्यो ध्वनि ऊर्ध्वभागमा । शिरतर्फ अघि बढ्छ आखिरी ब्रह्मरन्ध्रमा[६] ॥ २१ ॥

---

[२] बूढो नहुने
[३] नाश नहुने
[४] वृषण-अपान
[५] विस्तारै-विस्तारै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्वदेहस्य तू मूर्धानं ये प्राप्य परमां गतिम् । भूयस्ते न निवर्तन्ते परावरविदो जना: ॥२२॥

देहधारीको निमित्त, वायु त्यो ब्रह्म रन्धमा । शिरको उच्चबिन्दुमा पुग्नु नै हो परंगति ।
जो पुग्छ यो अवस्थामा त्यो ब्रह्मज्ञानीले कवै । पर्दैन जन्ममृत्युको चक्रमा परि फर्कन ॥ २२ ॥

न साक्षिणं साक्ष्यधर्मा: संस्पृशन्ति विलक्षणम् । अविकारमुदासीनं गृहधर्मा: प्रदीपवत् ॥२३॥

जसरी घरमा बस्ने मान्छले बाल्दछन् दियो । त्यै दियोको उज्यालोमा गृहस्थी काम गर्दछन् ।
उज्यालोले गृहस्थीमा प्रभाव पार्छ कार्यमा । दियो चैं हुन्छ निर्लिप्त, निरपेक्ष, उदासीन ।
त्यस्तै विकार-रहित, उदासी-भाव राखने । साक्षी जस्तो जीवलाई साक्षीका पाप-पुण्यले ।
छुँदैन त्यो साक्षी-जीव रहन्छ अप्रभावित ॥ २३ ॥

जले वापि स्थले वापि लुठत्वेष जडात्मक: । नाहं विलिप्ये तद्धर्मैर्घटधर्मैर्नभो यथा ॥ २४ ॥

जसरी त्यो घडाभित्र रहेको घट-व्योममा[७] । त्यो घडाको कारणले टाँसिन्नन् विकृति कुनै ।
त्यसैगरि यो जीवात्मा चैतन्य-रुपमा भए । चाहे लडोस् पानीमा यो पल्टियोस् वा जमीनमा ।
हुँदैनन् विकृति लिप्त त्यस्तो चैतन्यरुपमा ॥ २४ ॥

निष्क्रियोऽस्म्यविकारोऽस्मि निष्कलोऽस्मि निराकृति: । निर्विकल्पोऽस्मि नित्योऽस्मि निरालम्बोऽस्मि निर्द्वय: ॥२५॥ सर्वात्मकोऽहं सर्वोऽहं सर्वातीतोऽहमद्वय: । केवलाखण्डबोधोऽहं स्वानन्दोऽहं निरन्तर: ॥२६॥

म छु निस्क्रिय, क्यै छैनन् ममा विकृति, दुर्गण । म छु निर्मल, आकारहीन छु, निर्विकल्प छु ।
म नित्य छु र क्यै छैन मेरो आलम्ब, आश्रय । म छु अद्वैत अथवा देह-आत्मा अभिन्न छु ।
म सर्वात्मा छु अथवा सबैको देहभित्र छु । सबैभन्दा म पर छु, म अद्वय छु (एक छु) ।
निरन्तर छु साथै म अखण्ड-ज्ञानरूप छु । ममा सन्ताप क्यै छैन म आनन्दमयरुरूप छु ॥ २५ र २६ ॥

स्वमेव सर्वत: पश्यन्मन्यमान: स्वमद्वयम् । स्वानन्दमनुभुञ्जानो निर्विकल्पो भवाम्यहम् ॥२७॥

म निरन्तर देख्दैछु आफूले आफूलाई नै । म आफैँलाइ ठानेर अद्वैत छु भनीकन ।
आनन्दभाव आफ्नो नै उपभोग म गर्दछु । साँच्चै भन्दा, म आफैँ नै विकल्पहीन बन्दछु ॥ २७ ॥

गच्छंस्तिष्ठन्नुपविशञ्छयानो वाऽन्यथापि वा । यथेच्छया वसेद्विद्वानात्मारामः सदा मुनिरित्युप निषत् ॥२८॥

हिंडेको होस् वा रुकेको, बसेको वा सुते पनि । जे सुकै काम गर्दा होस् विज्ञ-आत्मा सधैँ भरी ।
आफैँमा भई सन्तुष्ट स्वेच्छापूर्वक जीवन । बितावोस् यही नै ज्ञान दिन्छन् उपनिषद्हरू ॥ २८ ॥

शान्तिपाठ:

ॐ आप्याय्न्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षु: .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति कुण्डिकोपनिषत्समाप्ता ॥

इति कुण्डिकोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७३ पौष १३ गोल्ड कोस्ट अस्ट्रेलिया

---

६ टुपी राख्ने ठाउँको मध्यविन्दु भुमरी

७ घडाभित्रको आकाशमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

॥ कैवल्योपनिषद ॥

यो उपनिषद् कृष्ण यजुर्वेदको शाखा अन्तर्गत पर्दछ। यसमा महर्षि आश्वलायनको जिज्ञासालाई शान्त पार्दै ब्रह्माजीले कैवल्य पद पाउने उपायहरू र त्यसको मर्मलाई बुझाउनु भएको छ।अनुवाद प्रारम्भ २०७३ पौष १४ गोल्ड कोस्ट अस्ट्रेलिया

शान्तिपाठ:

सहनाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजश्विनावधितमस्तु। मा विद्विषावहै। ॐशान्तिः शान्तिः शान्तिः।

गुरु शिष्य दुवै पाऔं रक्षा, भोजन, विक्रम। हाम्रो शिक्षा गहन होस् , झगडा कहिल्यै नहोस्।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन्, मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस्।

अथाश्वलायनो भगवन्तं परमेष्ठिनमुपसमेत्योवाच। अधीहि भगवन्ब्रह्मविद्यां वरिष्ठां सदा सद्भिः सेव्यमानां निगूढाम्। यथाऽचिरात्सर्वपापं व्यपोह्य परात्परं पुरुषं याति विद्वान् ॥१॥

ब्रह्मा प्रजापति छेउ हातमा समिधा लिई। पुगी, हात जोडि भन्छन् महर्षि आश्वलायन।
भगवन् आज मर्जी होस् मलाई ब्रह्म ज्ञान त्यो। जस्लाई सन्तहरुले साधना नित्य गर्दछन्।
जो अति नै गोपनीय साथै जो सुवरिष्ठ छ। जस्को माध्यम पाएर विद्वानहरु शीघ्र नै।
सबै पाप-मुक्त भई परं पुरुषको गति। पाएर विद्वानहरु ब्रह्म मै लीन बन्दछन्॥ १ ॥

तस्मै स होवाच पितामहश्च श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवैहि ॥२॥

ब्रह्म ाजीले भन्नुभयो, महर्षि आश्वलायन ! ध्यान चिन्तनका साथै योगाभ्यास गरीकन।
सबै विधि प्रक्रियाको गरेर पूर्णपालन। तपाईं गर्नुहोस् यत्न, यो अतिश्रेष्ठ ज्ञानको।
प्राप्तिका लागि श्रद्धा र भक्तिपूर्वक साधना॥ २ ॥

न कर्मणा न प्रजया धनेन त्यागेनैके अमृतत्वमानशुः। परेण नाकं निहितं गुहायां विभ्राजते यद्यतयो विशन्ति ॥३॥

त्यो ब्रह्म ज्ञानको प्राप्ति न कुनै कर्मकाण्डले। सन्तान र धनबाट पनि पाइन्न क्यै गरी।
मात्रै त्याग-विधिबाट[१] पाएका छन ज्ञानीले। स्वर्गभन्दा अझै माथि रहेको गहिरो गुफा।
अथवा बुद्धिको गैह्रो ज्ञानसागरमा पसी। प्रकाशले परिपूर्ण सुशान्त ब्रह्मलोकमा।
'प्रवृष्टि'[२] संयमशील योगीले मात्र पाउँछन्॥३॥

वेदान्तविज्ञानसुनिश्चितार्थाः संन्यासयोगाद्यतयः शुद्धसत्त्वाः। ते ब्रह्मलोकेषु परान्तकाले परामृताः परिमुच्यन्ति सर्वे ॥४॥

जुन् योगीजनले गर्छन् अठोट मनमा दृढ[३]। विशिष्टरूपमा जान्ने वेद-वेदान्त विस्तृत।

---

[१] भोगवासनाको त्याग गरेर

[२] प्रवेश

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सुन्ने, मनन गर्ने र अनुभूति स्वयं गरि। परमात्म-तत्त्वलाई पाउने गरि निश्चय।
गरेका अनि लागेका पवित्र मनका धनी। योगीहरूले सन्यास-योगको लिइ माध्यम।
ब्रह्म लोकसम्म पुगी,पाएर अमरत्व ती। कल्यान्तमा मुक्त हुन्छन् जन्ममृत्यु विहीन भै॥

विविक्तदेशे च सुखासनस्थः शुचिः समग्रीवशिरः शरीरः। अन्त्याश्रमस्थः सकलेन्द्रियाणि निरुध्य भक्त्या स्वगुरुं प्रणम्य ॥५॥

नुहाएर देहलाई शुद्ध पारी सकेपछि। एकान्त स्थानमा बस्नु सुखासन[४] लिईकन।
त्यस्पछि घाँटि, शिर र शरीर एकसाथमा। सीधा पारेर, सम्पूर्ण इन्द्रियहरूका गति।
नियन्त्रण गरी, भक्तिभाव ली गुरुदेवमा। प्रणाम वन्दना गर्नु, तत्पश्चात रजोगुणी-।
भावना मनका सारा चित्तबाट हटाउनु। मनलाइ शुद्ध पारी दुख-शोक विमुक्त भै।
आत्मतत्त्वमाथि गर्नु गहिरोसित चिन्तन॥ ५॥

हृत्पुण्डरीकं विरजं विशुद्धं विचिन्त्य मध्ये विशदं विशोकम्। अचिन्त्यमव्यक्तमनन्तरुपं शिवं प्रशान्तममृतं ब्रह्मयोनिम् ॥६॥ तमादिमध्यान्तविहीनमेकं विभुं चिदानन्दमरुपमद्भुतम्। ✗
ध्यात्वा मुनिर्गच्छति भूतयोनिं समस्तसाक्षिं तमसः परस्तात् ॥७॥

हृदयाकाशमा फुल्ने सफा कमल-पुष्पझैँ। रजोगुणी भावबाट विमुक्त, शुद्ध भैकन।
दुखले शोकले मुक्त, कल्पनाशक्ति बाहिर। अव्यक्त अनि आदि र अन्त्यहीन स्वरूपका।
सदा कल्याणकारी र शान्तचित्त-स्वभावका। जो छन् अमृत अथवा सदा अमरतत्त्वका।
सम्पूर्ण विश्व-ब्रह्माण्ड सृष्टिका मूलकारण। जस्को सुरु, मध्य अनि अन्त्य छैन कहीं पनि।
कुनै पनि छैन जस्को उपमा दिन लायक। जो अतिनै व्यापक छन्, चिदानन्दस्वरुप[५] छन्।
जस्को रूप केही छैन तर अद्भूत छन् उनी। उमा वा ब्रह्म विद्याका सायमा नै रमाउने।
स्थिर-जङ्गम[६] साराका जो छन् पालक, पोषक। महाशान्त, नीलकण्ठ, विश्व उत्पत्तिकारण।
सबैको साक्षी भै बस्ने, अविद्याबाट मुक्त भै। सँधै विद्या(ज्ञान)बाट प्रकाशित छ हर्दम।
त्यस्तो ज्योतीपुन्ज, परब्रह्म लाई त साधक। योगीहरू ध्यानबाट सहजै प्राप्त गर्दछन्॥ ६ र ७॥

स ब्रह्मा स शिवः सेन्द्रः सोऽक्षरः परमः स्वराट्। स एव विष्णुः स प्राणः स कालोऽग्निः स चन्द्रमाः ॥८॥

उनै ब्रह्मा, शिव उनै, उनी नै इन्द्रदेव हुन्। उनै ननाशिने-शक्ति, उनै शाश्वत-ब्रह्म हुन्।
उनै हुन् भगवान् विष्णु, उनी नै प्राणतत्त्व हुन्। कालरुपी अग्नि उनी, चन्द्रका रूपमा उनै॥ ८॥

स एव सर्वं यद्भूतं यच्च भव्यं सनातनम्। ज्ञात्वा तं मृत्युमत्येति नान्यः पन्था विमुक्तये ॥९॥

बितेका जो विगतमा घटना इतिहास छन्। ती सबै नै परब्रह्मका नै स्वरूप जाननु।
भविष्यमा जो हुनेछन् ती पनि परब्रह्म हुन्। यस्तो सनातनी तत्त्व अर्थात् त्यो परब्रह्म नै।

---

[३] वलियो
[४] पलँटि मारेर, सजिलो गरी वस्ने
[५] सदा आनन्दमयकोशमा डुवेका
[६] नहिँड्ने। गतिशील

✗ उमासहायं परमेश्वरं प्रभुं। त्रिलोचनं नीलकण्ठं प्रशान्तम्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जस्ले सक्छ प्राप्त गर्न त्यसले मुक्ति पाउँछ। त्यस्तो प्राणी मृत्युभन्दा अझै पर्तिर पुग्दछ।
फेरि फर्कन्न त्यो प्राणी मृत्यु र जन्मचक्रमा। यो बाहेक मुक्तिमार्ग पाइन्न अरु क्वै पनि ॥ ९ ॥

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि। संपश्यन्ब्रह्म परं याति नान्येन हेतुना ॥१०॥

जस्ले सबै प्राणीलाई आफैँ सरह मान्दछ। आँफूमानै सबै प्राणी रहेको भनि ठान्दछ।
त्यस्ता साधकले मात्र ज्ञान त्यो परब्रह्म को। सक्छ पाउन, क्यै छैन यो बाहेक उपाय नै ॥ १० ॥

आत्मानमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम्। ज्ञाननिर्मथनाभ्यासात्पापं दहति पण्डितः ॥११॥

आफ्नो अन्तस्करण हो तल्लो भाग त काठको। माथिल्लो काठको भाग ॐकारलाइ सम्झिँदै।
यी दुबै काठले आगो निकाल्न रगडे सरी। ज्ञानको मन्थन अनि अभ्यास गरि हर्दम।
ज्ञानीले गर्दछन् नाश सारा बन्धन पापका। ज्ञानको अग्निमा पाप जलाई भष्म पार्दछन् ॥ ११ ॥

स एव मायापरिमोहितात्मा शरीरमास्थाय करोति सर्वम्। स्त्रियन्नपानादिविचित्रभोगैः स एव जाग्रत्परितृप्तिमेति ॥१२॥

यो जीवात्मा बन्धनमा, मायाको जालमा परी। मोहग्रस्त भई आफ्नो देह आफ्नै स्वरूप हो।
भन्ने ठानी, थरी थरी काममा व्यस्त बन्दछ। यो जागृत अवस्थामा नारीको भोग गर्दछ।
साथै अन्न-पान अदि वस्तु चित्र-विचित्रका। उपभोग गरी आफैँ सन्तृप्त पनि बन्दछ ॥ १२ ॥

स्वप्ने स जीवः सुखदुःखभोक्ता स्वमायया कल्पितजीवलोके। सुषुप्तिकाले सकले विलीने तमोऽभिभूतः सुखरुपमेति ॥१३॥

जीवात्माले देख्छ आफ्नै मायाको वशमा परि। देखेका र नदेखेका घटना सपनामय-।
संसारमा, सबैखाले सुख दुःख ऊ भोग्दछ। सुषुप्तिकालमा अर्थात् गाढा निद्रा परेपछि।
मायाबाट सिर्जिएका सबै खाले प्रपञ्च ती। जब हुन्छन् सबै लीन, तमोगुणीय भावले।
अभिपूरित भै जीव, पुग्छ सुखस्वरूपमा ॥ १३ ॥

पुनश्च जन्मान्तरकर्मयोगात्स एव जीवः स्वपिति प्रबुद्धः। पुरत्रये क्रीडति यश्च जीवस्ततस्तु जातं सकलं विचित्रम्। आधारमानन्दमखण्डबोधं यस्मिँल्लयं याति पुरत्रयं च ॥१४॥

एतस्माज्जायते प्राणो मनः सर्वेन्द्रियाणि च। खं वायुर्ज्योतिरापश्च पृथ्वी विश्वस्य धारिणी ॥१५॥

त्यस्पछि फेरि त्यो जीव विभिन्न जन्मकालका। प्रारब्ध कर्मफलले अभिप्रेरित भैकन।
गूढ-निद्रा वा सुषुप्तिकाल त्यागेर स्वप्नको। कालभित्र आइ, एक खुट्किलो तल झर्दछ।
यस्पछि अझ ऊ अर्को खुट्किलो तल आउँदै। जाग्रत् कालमहाँ पुग्छ, सुख-दुःख उ भोग्दछ।
यसरी जीव कहिले स्थूल र सूक्ष्म देह ली। जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्तिका लोकमा घुमी राख्दछ।
यिनै खेल तमासामा आफैँ त्यो जीवबाट नै। विभिन्न खाले निक्लन्छन् प्रपञ्च र विचित्रता।
यी प्रपञ्चहरुलाई दिने आधार-आश्रय। उही आनन्दरुपी र अखण्डज्ञानरूपको।
परब्रह्म , आत्मतत्त्व भनेर तिमी जाननु। त्यै आत्मतत्त्वमा स्थूल, सूक्ष्म र अनि कारण।
तीनै खाले देह किंवा जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिका। तीनै सहररूपी ती अवस्था लीन बन्दछन्।
त्यही आत्मतत्त्वबाट मन, प्राण र इन्द्रिय। उत्पत्ति हुन्छन् साथैमा वायु, आकाश, अग्नि र।
पानीका साथ यो विश्वलाई धारण-पोषण। गर्नसक्ने पृथिवीको पनि उत्पत्ति भो बुझ ॥ १४ र १५ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यत्परं ब्रह्म सर्वात्मा विश्वस्यायतनं महत्। सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नित्यं तत्त्वमेव त्वमेव तत् ॥१६॥

जो परब्रह्म सबको आत्मा हो परमेश्वर। कार्य-कारणरूपी[७] यो आधार विश्वको छ जो।
सूक्ष्मभन्दा अतिसूक्ष्म साथै नित्य छ जो सदा। तिमी ह्वौ त्यो तत्त्व मान, तिमी त्यै तत्त्व ह्वौ बुझ ॥ १६ ॥

जाग्रत्स्वप्नसुषुप्त्यादिप्रपञ्चं यत्प्रकाशते। तद्ब्रह्माहमिति ज्ञात्वा सर्वबन्धैः प्रमुच्यते ॥१७॥

जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति वा (स्थूल, सूक्ष्म र कारण)। सबै अवस्थाहरूको प्रपञ्च जो छ देखिने।
त्यै रूप हो परब्रह्म, म हूँ त्यै परब्रह्म नै। भनी जान्ने र मान्ने त्यो, सबै बन्धन-मुक्त छ ॥ १७ ॥

त्रिषु धामसु यद्भोग्यं भोक्ता भोगश्च यद्भवेत्। तेभ्यो विलक्षणः साक्षी चिन्मात्रोऽहं सदाशिवः ॥१८॥ मय्येव सकलं जातं मयि सर्वं प्रतिष्ठितम्। मयि सर्वं लयं याति तद्ब्रह्माद्वयमस्म्यमहम् ॥१९॥

तीनै अवस्थाहरूमा जाग्रत् स्वप्न सुषुप्तिका। भोक्ता जो छ, भोग्य जे छ, जे हुन्छ भोगरूपमा।
ती सबैको साक्षीरूप, विलक्षण र चिन्मय[८]। सदाशिव म आफैँ हूँ, म नै ब्रह्म स्वरूप हूँ।
मबाटै जन्मिए सारा, ममै छन् सब संस्थित। ममै आएर सब ती विलीन पनि बन्दछन्।
म त्यही परमात्मा हूँ, अद्वैत, ब्रह्म रूप[९] हूँ ॥ १८ र १९ ॥

अणोरणीयानहमेव तद्वन्महानहं विश्वमहं विचित्रम्। पुरातनोऽहं पुरुषोऽहमीशो हिरण्मयोऽहं शिवरुपमस्मि ॥२०॥

अणुको अणु हूँ अर्थात् परमाणु पनि म हूँ। ठूलोभन्दा पनि ठूलो विराट-पुरुष म हूँ।
विचित्रढङ्गको सारा विश्व मेरै स्वरूप हो। सबैभन्दा पुरानो म पुरुष हूँ भनि बुझ।
म सबैको इश्वर हूँ, हिरण्यगर्भ[१०] हूँ म नै। म नै कल्याण सबको गर्ने शिवस्वरूप हूँ ॥ २० ॥

अपाणिपादोऽहमचिन्त्यशक्तिः पश्याम्यचक्षुः स शृणोम्यकर्णः। अहं विजानामि विविक्तरुपो न चास्ति वेत्ता मम चित्सदाहम् ॥२१॥ वेदैरनेकैरहमेव वेद्यो वेदान्तकृद्वेदविदेव चाहम् ॥२२॥

हात गोडा केही छैनन् तर छु गतिशील म। म बारे चिन्तन गरी को सक्छ पार पाउन ?
आँखा छैनन् तर पनि राम्ररी देख्न सक्दछु। बिना कान पनि मैले राम्ररी सुन्न सक्दछु।
बुद्धि छैन ममा केही तर सर्वज्ञ छु म नै। मलाई जान्ने क्वै छैन, सच्चिदानन्दरूप[११] छु।
सबै वेद, उपनिषद्हरूले जान्न चाहने। ज्ञानको लक्ष्य वा केन्द्रबिन्दु, ज्ञातव्य हूँ म नै।
म नै वेदान्तकर्ता[१२] हूँ, वेदवेत्ता[१३] पनि म हूँ ॥ २१, २२ ॥

न पुण्यपापे मम नास्ति नाशो न जन्म देहेन्द्रियबुद्धिरस्ति। न भूमिरापो न त वन्हिरस्ति न चानिलो मेऽस्ति न चाम्बरं च ॥२३॥

---

७ सिर्जित विश्व र सिर्जना गर्ने तत्त्व

८ सधैं नै चैतन्यस्वरूप

९ जीव सहितको आत्मा, ज्ञानरूप

१० सबै समृद्धिहरुको एकाकार पुन्ज

११ सत्य नित्य र आनन्दमय रूपको

१२ वेद र वेदान्तरको रचनाकार

१३ वेद जान्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मलाई छुन सक्दैनन् पापले पुण्यले पनि । मेरो नाश हुन्न कैल्यै, न मेरो हुन्छ जन्म नै ।
न त मेरो शरीरै छ, मन, बुद्धि र इन्द्रिय- । हरूको पनि अस्तित्व ममा छैन कुनै पनि ।
मेरा लागि छैन भूमि, न पानी, न त अग्नि छ । मेरो लागि न वायु छ, न छ आकाशतत्त्व नै ॥ २३ ॥

एवं विदित्वा परमात्मरुपं गुहाशयं निष्कलमद्वितीययम्। समस्तसाक्षिं सदसद्विहीनं प्रयाति शुद्धं परमात्मरुपम् ॥२४॥ यः शतरुद्रियमधीते सोऽग्निपूतो भवति स वायुपूतो भवति स आत्मपूतो भवति स सुरापानात्पूतो भवति स ब्रह्महत्यायाः पूतो भवति स सुवर्णस्तेयात्पूतो भवति स कृत्याकृत्यात्पूतो भवति तस्मादविमुक्तमाश्रितो भवत्यत्याश्रमी सर्वदा सकृद्वा जपेत् ॥२५॥

जो साधक अविनाशी ब्रह्म लाई यसै गरी । ज्ञानरूपी गुफाभित्र रहेको भनि बुझ्दछ ।
त्यो ब्रह्म का अङ्ग छैनन्, ऊ आफैँ अद्वितीय छ । सबैको साक्षी भै बस्छ, सत्, असत्‌वाट दूर छ ।
भनी जान्ने साधकले सबैभन्दा पवित्र त्यो । परमात्मरूपलाई सहजै प्राप्त गर्दछ ।
जस्ले यो शतरुद्रीयोपनिषद्[१४] पाठ गर्दछ । आगोझैँ ऊ शुद्ध हुन्छ, वायुझैँ ऊ पवित्र र ।
आँफैलाइ शुद्ध पार्ने क्षमतावान बन्दछ । ब्रह्म हत्या, सुरापान, स्वर्णचोरी लगायत ।
दोष-पापहरू केही लाग्दैनन् उसलाइ ता । राम्रा, नराम्रा जेजस्ता कार्य उस्ले गरे पनि ।
अप्ठ्याराबाट उद्धार हुन्छ त्यस्ता मनुष्यको । सदाशिवप्रति बन्दै त्यस्तो भक्त समर्पित ।
जन्म-मृत्युचक्रबाट ऊ सदा नै विमुक्त छ । तस्मात् आश्रम छोडेका ज्ञानी साधक-योगीले ।
ब्रह्म साक्षात्कार जस्ले गरी आनन्दमग्न छन् । त्यस्ताले यो उपनिषद् दिनमा एक आवृति[१५] ।
अवश्यनै पाठ गर्नु सर्वथा उपयुक्त छ ॥ २४ र २५ ॥

अनेन ज्ञानमाप्नोति संसारार्णवनाशनम्। तस्मादेवं विदित्वैनं कैवल्यं पदमश्नुते कैवल्यं पदमश्नुत इति ॥२६॥

कैवल्योपनिषद्‌बाट भवसागर तारने । ज्ञान पाइन्छ, तस्मात् यो ज्ञानको खानी हो बुझ ।
जस्ले पाउँछ यो ज्ञान त्यस्ले कैवल्य[१६] पाउँछ ॥ २६ ॥

शान्तिपाठः

सहनाववतु । .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति कैवल्योपनिषत्समाप्ता ॥

इति कैवल्योपनिषद्को लुंसालीले गरेको भावानुवाद सकियो । १४ पौष २०७३

---

[१४] सयवटा रुद्रीपाठ गरे सरहको पुण्यदायक
[१५] पुनः पाठ गर्नु
[१६] सम्पूर्ण मुक्ति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

॥ कौषीतकिब्राम्हणोपनिषद ॥

यो उपनिषद् ऋग्वेदको कौषीतकी ब्राह्मणको एक अंश हो । यसमा चार अध्यायहरू छन् । पहिलो अध्यायमा पर्यङ्क विद्या, दोस्रोमा विभिन्न उपासनाहरू र उपासकहरूका कार्य विवरणहरू दिइएको छ । तेस्रोमा प्राण महिमा र चौथोमा चैतन्यतत्त्व र आत्मतत्त्वको उपासना बारे परिचर्चा गरिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७३ पौष १९ गते गोल्डकोस्ट र दुउम्वा, अस्ट्रेलिया

शान्तिपाठः

वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता, मनो मे वाचि प्रतिष्ठितमाविरावीर्य एधि । वेदस्य म आणीस्थः श्रुतं मे मा प्रहासीरनेनाधीतेनाहोरात्रान्संदधाम्यृतं वदिष्यामि सत्यं वदिष्यामि । तन्मामवतु तद्वक्तारमवतु अवतु मामवतु वक्तारमवतु वक्तारम् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

मेरो वचन मनमा, बोलीमा मन होस् स्थिर । मलाई परमात्माको हवस् प्रत्यक्ष दर्शन ।
मलाई वेदको ज्ञान मिलोस्, मैले सुने जति । नबिर्सौं कहिल्यै, पढ्न मन एकाग्र होस् सधैँ ।
म साँचो प्रिय बोल्नेछु , मैले र गुरुले पनि । परमेश्वरको रक्षा पाऔँ हामी दुबै सदा ।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ।

चित्रो ह वै गार्ग्यायणिर्यक्ष्यमाण आरुणिं वव्रे । स ह पुत्रं श्वेतकेतुं प्रजिघाय याजयेति । तं हासीनं पप्रच्छ गौतमस्य पुत्रास्ते संवृतं लोके यस्मिन् माधास्यस्यन्यमुताहो बोद्धवा तस्य मा लोके धास्यसीति । स होवाच नाहमेतद्वेद हन्ताचार्यं पृच्छानीति । स ह पितरमासाद्य पप्रच्छेतीति मा प्राक्षीत् कथं प्रतिब्रवाणीति । स होवाचाहमप्येतन्न वेद सदस्येव वयं स्वाध्यायमधीत्य हरामहे यन्नः परे ददत्येह्युभौ गमिष्याव इति । स ह समित्पाणिः चित्रं गार्ग्यायणिं प्रतिचक्राम उपायानीति । तं होवाच बह्ट मार्घोऽसि गौतम यो मानमुपागा एहि त्वा ज्ञपयिष्यामीति ॥१॥

पनाति गर्ग ऋषिका महर्षि चित्रको जव । यज्ञ गर्ने मन भयो, गरे उनले निमन्त्रणा ।
अरुण ऋषिका पुत्र उद्दालक महर्षिमा । प्रधान ऋत्विक भई यज्ञकार्य गराउन ।
तर उद्दालक स्वयं नगई यज्ञकार्यमा । छोरा श्वेतकेतुलाई पठाए कार्यवाहक ।
आफ्ना पिताको आज्ञाले श्वेतकेतु पुगे जव । उँचो आसन राखेर उनलाई बसाइयो ।
उच्च आसनमा वस्ने श्वेतकेतु महर्षिमा । गर्नुभो चित्रले प्रश्न हे गौतम कुमारजी ।
यो लोकमा आवरण-युक्त त्यस्तो कुनै थलो । रहेको छ लगी जहाँ मलाई राख्नुहुन्छ कि ?
अथवा फेरि त्यसमै कुनै छुट्टै विलक्षण । नभएको आवरण स्थान खोजी मलाई नै ।
त्यै विशेष लोकभित्र पुऱ्याई राख्नुहुन्छ कि ? चित्रजीका सुनी कुरा भन्नुभो श्वेतकेतुले ।
म जान्दिन फर्की घर, पिताजीलाई सोद्धछु । आचार्य मेरा किनकि हुनुहुन्छ पिताजी नै ।
यति भनी श्वेतकेतु फर्किए घर तत्क्षण । पिताजीलाई उनले सोधे सारा कुराहरू ।
ऋषि चित्रजीले जे जे सोधेका उनमा थिए । कुरा सुनेर छोराका उद्दालक महर्षिले ।
भन्नुभो सुन हे पुत्र म पनि केही जान्दिन । तसर्थ बाबु छोरानै दुबै गै ऋषि चित्रका ।
यज्ञशालामहाँ यस्को जवाफ खोज्नु पर्दछ । अरुले पनि बोलाई विद्या, धन दुवै कुरा ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हामीलाई दिने गर्छन्, महर्षि चित्रले पनि । विद्या, धन अवश्यै नै दिनेछन् हामीमा दुबै ।
यति गरेर सल्लाह, बाबु छोरा दुबै जना । गए चित्र ऋषि छेउ, समिधा लिई हातमा ।
गएर उद्दालकले भन्नुभो हामी शिष्य भै । आएका छौं हामीलाई विद्याको दान गर्नुहोस् ।
प्रसन्न भै भन्नुभयो महर्षि चित्रले त्यहाँ । हे गौतम तपाई ता सबै ब्राम्हणवर्गमा ।
हुनुहुन्छ पूजनीय, ब्रह्म विद्यादिको पनि । अधिकारी हुनुहुन्छ तर मेरो समीपमा ।
नमानी लघुताभास अति नै नम्र भैकन । म श्रेष्ठ हूँ भनी केही अभिमान नलीकन ।
विद्या पाउँ भनी आज आउनु भो तसर्थ म । जे जति जान्दछु मैले सबै म प्रष्ट पार्दछु ॥ १ ॥

स होवाच ये वै के चास्माल्लोकात्प्रयन्ति चन्द्रमसमेव ते सर्वे गच्छन्ति । तेषां प्राणैः पूर्वपक्ष आप्यायते । अथापरपक्षे न प्रजनयति । एतद्वै स्वर्गस्य लोकस्य द्वारं यश्चन्द्रमास्तं यत्प्रत्याह तमतिसृजतेऽथ य एनं प्रत्याहतमिह वृष्टिर्भूत्वा वर्षति स इह कीटो वा पतङ्गो वा शकुनिर्वा शार्दूलो वा सिंहो वा मत्स्यो वा परश्वा वा पुरुषो वान्यो वैतेषु स्थानेषु प्रत्याजायते यथाकर्म यथाविद्यम् । तमागतं पृच्छति कोऽसीति तं प्रतिब्रूयाद्विचक्षणादृतवो रेत आभृतं पञ्चदशात्प्रसूतात्पित्र्यावतस्तन्मा पुंसि कर्तयेरयध्वं पुंसा कर्त्रा मातरि मा निषिक्तः स जायमान उपजायमानो द्वादश त्रयोदश उपमासो द्वादशत्रयोदशेन पित्रा संतद्विदेहं तन्म ऋतवो मर्त्यव आरभध्वम् । तेन सत्येन तपसर्तुरस्म्यार्तवोऽस्मि कोऽसि त्वमस्मीति तमतिसृजते ॥२॥

महर्षि चित्रजी भन्छन्, हे ब्रह्म न् ! सब मानिस । यो पृथ्वीबाट जव ती अन्त्यमा प्राण त्यागदछन् ।
पहिले ती चन्द्रलोक अथवा स्वर्गलोकमा । पुग्दछन् अनि ती आफ्ना प्राणले पुण्यको फल ।
भोग गर्छन् जहाँसम्म पुण्यको फल बाँकी छ । सकिन्छ जव त्यो पुण्यफल त्यस्पछि, स्वर्गलोकको ।
रहन्न रुचि वा तृप्ति फेरि फर्कन्छ पृथ्वीमा । साँच्चै नै यो चन्द्रलोक ढोका हो स्वर्गलोकको ।
भनेर सबले भन्छन्, तर क्यै प्राणीले भने । केही क्षण रमाएर धर्तीमै पुन फर्किनु ।
पर्ने यस्तो चन्द्रलोक म बस्दिन यहाँ भनी । छोडिदिन्छन् सबै मोह जव त्यो चन्द्रलोकको ।
शुभ-सङ्कल्पले तिन्को पुऱ्याइदिन्छ मास्तिर । अविनाशी ब्रह्म लोक, जहाँ तिनी रमाउँछन् ।
तर स्वर्गीय सुखमा जस्ले आसक्ति राख्दछन् । तिन्ले चन्द्रलोक-बास खुसीसाथ स्वीकार्दछन् ।
तर उस्को पुण्यभोग सकिनासाथ देवता- । हरूले त्यो जीवलाई वर्षाको रुप दीकन ।
मेघबर्षा गराएर धर्तीमा नै पुऱ्याउँछन् । परेको पानी भै जीव आफ्नो प्रारब्ध भोगदै ।
जब झर्छ पृथिवीमा उसैका पूर्व वासना । विद्या र कर्मफलको नियति अनुसार नै ।
किरा-फट्याङ्ग्रा, पुतली, चरा, बाघ र सिंह भै । त्यस्तै कोही साप, बिच्छी,माछा, मानिस वा कुनै ।
अरू नै जीवको रुप लिई जन्मन्छ पृथ्वीमा । यसरी फर्किएको त्यो जीव हुर्की बढीकन ।
ब्रह्म ज्ञान सिक्न जव पुग्छ ऊ गुरु आश्रम । गुरुले यस्तरी सोधोस् "तिमी को ह्वौ" भनीकन ।
त्यो बेला शिष्यले यस्तो जवाफ दिनुपर्दछ । पन्ध्र-पन्ध्र कला बोक्ने कृष्ण र शुक्ल पक्षका ।
हेतु वा कारणरुपी श्रद्धाको लिइ माध्यम । प्रादुर्भूत[1] भएको र पितृलोक स्वरुपको ।
विभिन्न भोग दिनमा जीवलाई समर्थ जो । चन्द्रमाको छेउबाट उत्पन्न सहसा भइ ।
पुरुषरूपी अग्निमा भयो त्यो शक्ति स्यापित । त्यस्मा श्रद्धा, सोम अनि वृष्टि र अन्नको पनि ।

[1] पैदाभएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्मिश्रण-परिणामबाट[२] नै वीर्य जन्मियो। वीर्याधान गर्न सक्ने बनाइकन पुरुष।
माताको गर्भमा वीर्य सन्धारित[३] गराइयो। एकचालिस हप्ता वा कुनै बेला बयालिस।
हप्तासम्म भर्गभित्र रहेर अनि जन्मिएँ। यति कष्ट गरी आएँ तसर्थ अमृतत्वको।
प्राप्ति गर्ने साधन यो ब्रह्मज्ञान दिलाउन। थुप्रै ऋतु कालसम्म रहने गरि अक्षय।
लामो आयु दिनु हवस्, साक्षात्कार म ब्रह्म को। जस्बाट सकूँला गर्न, मेरो आयु चिरायु होस्।
सत्यले र तपस्याले जन्मिएको म आर्तव[४]। रज-वीर्य[५] दुवैबाट जन्मिएको म देह हुँ।
मैले भनेका यी कुरा साँचा ह्वैनन् यदि भने। म को हूँ ? यो तपाईंनै भन्नुहोस कृपा गरी।
पुनर्जन्मित प्राणी जो शिष्यरूप लिईकन। जन्मेका जीवको यस्तो संसार-भय नाशन।
गुरुले ब्रह्म विद्याको उपदेश अवश्य नै। गराएर, पार तार्छन् संसार भव-सागर॥ २॥

स एतं देवयानं पन्थानमासाद्याग्निलोकमागच्छति स वायुलोकं स वरुणलोकं स आदित्यलोकं स इन्द्रलोकं स प्रजापतिलोकं स ब्रह्मलोकं तस्य ह वा एतस्य ब्रह्मलोकस्य आरोह्रदो मुहूर्तो न्वेष्टिहा विरजा नदील्यो वृक्षः सालज्यं संस्थानमपराजितमायतनमिन्द्रप्रजापती द्वारगोपौ। विभुप्रमितं विचक्षणाऽऽसन्द्यमितौजाः पर्यङ्कः प्रिया च मानसी प्रतिरुपा च चाक्षुषी पुष्पाण्यावयतौ वै च जगान्यम्बाश्चाम्बावयवीश्चाप्सरसः। अम्बया नद्यस्तमित्थंविदा गच्छति तं ब्रह्मा हाभिधावत मम यशसा विरजां वा अयं नदीं प्रापन्न वा अयं जरयिष्यतीति ॥३॥

उपासकहरू जो छन् विराट ब्रह्म रूपका। देवयानमार्गबाट पहिले अग्निलोकमा।
पुग्दछन् त्यस्पछि फेरि प्रस्थान वायुलोकमा। तिनले गर्दछन्, फेरि ती जान्छन् सूर्यलोकमा।
सूर्यलोक पछि पुग्छन् तिनी वरुणलोकमा। फेरि जान्छन् इन्द्रलोक, त्यहाँबाट अझै अघि।
प्रजापति लोक तर्फ यात्रा गर्दै ती पुग्दछन्। प्रजापतिलोक हुँदै अन्त्यमा ब्रह्म लोकमा।
पुग्छन् उपासकहरू विराट ब्रह्म रूपका। पुग्ने बेला ब्रह्म लोक प्रवेशमार्गमा त्यहाँ।
जलाशय रहेको छ प्रख्यात "अर" नामको। काम, कोध, लोभ आदि अरिगण[६] मनुष्यका।
मिलेर निर्मित भयो जलाशय विशाल त्यो। त्यसैले त्यसको नामै राखियो "अर" हो भनी।
त्यो जलाशयको केही अघिल्तिर पुगे पछि। मुहूर्तका अभिमानी देवताको छ मन्दिर।
काम, कोध, लोभ आदि दुष्प्रवृत्ति[७] मनुष्यमा। जगाएर ब्रह्म लोक पाउने शुभकार्य र।
उपासनाहरूलाई विनाश गर्दिने हुँदा। "इष्टि-हा" अथवा इच्छा गरेको कार्य नाशने।
शक्तिका रूपमा त्यस्को नामभो "इष्टिहा" भनी। योभन्दा क्यै गई टाढा "विरजा" नामकी नदी।
बगेकी छिन्, यी नदीको मात्र दर्शनले पनि। वृद्धावस्था मानिसको आफैँ नै पर भागदछ।

---

[२] चारैतत्वको मिसावटले गर्दा त्यै वीर्यरूपमा केन्द्रीभूत जीव मलाई नै।
[३] राम्ररी धारणा गराइयो
[४] मरणधर्मा प्राणी
[५] महिला र पुरुषको प्रजनक मिश्रण
[६] शत्रुहरू
[7] खराब वानीव्यहोरा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नदीभन्दा क्यै अगाडि "इल्य" नामक वृक्ष छ। देखिनाले पृथिवीझैँ रुख त्यो "इल्य" नाम भो।
जाँदा अगाडि बढ्दै थुप्रै देवी र देवता। घुमी रहेका देखिन्छन् बघैँचा र तलावमा।
विरजाको[८] किनारामा यौटा महल भव्य छ। धनुषाकार पर्खाल सुरक्षाको प्रतीक छ।
त्यहाँ ब्रह्म ाजी बसने निवास "अपराजिता"[९]। सूर्य जस्तै चम्किलो छ घर त्यो ब्रह्म देवको।
कसैले पनि सक्दैनन् आँखा लाउन त्यस्तिर। सक्दैनन् क्यै पनि जित्न तसर्थ "अपराजिता"।
इन्द्रदेव अनि आफैँ प्रजापति दुबैजना। घरका द्वारपाले छन् सतर्क बनी हर्दम।
त्यहाँ यौटा सभाकक्ष विभुप्रमित नामको। सभाकक्ष बीच यौटा चौतारी छ विचक्षणा[१०]।
चौतारीका रहेका छन् विशिष्ट गुण-लक्षण। अति नै बलसम्पन्न "अमितौजस"[११] नामको। ब्रह्म ाजीको छ पलङ (सिंहासन) सरी त्यहाँ। "मानसी" नाम प्रकृति मनै आनन्द पारने।
जे चाह्यो मनले सोही इच्छा पूरा गरिदिने। "चाक्षुषी" नामकी अर्की छायामूर्ति[१२] त्यहाँ छिन।
तेजिला नेत्र छन् तिन्का छन् ती तेजस्वरूपिणी[१३]। गहना-गुरिया उस्तै झल्किने अनि टल्किने।
चारै खाले जीवहरू जन्मिने साल-नालमा। पसिनाबाट नै कोही, क्यै अण्डाबाट निक्लने।
कोही ता उम्रने आफैँ विउबाटै जमीनमा। चारै थरि जीवलाई दिनाले जन्म, नाम नै।
अम्बा हुन गयो, अर्की अम्बावयवी नामकी। युवतीहरू छन् किंवा अप्सरा भन्न सक्दछौँ।
जन्माउने विश्व सारा अम्बाको मुख्य काम भो। अंश थोरै बुद्धि धेरै अम्बावयवीको रह्यो।
अम्बया नामका धेरै नदीहरू पनि त्यहाँ। प्रवाहित भएका छन्, अम्बाकानेत्ररूपमा।
ब्रह्म ज्ञान मार्ग तिरै प्रवाहित हुने हुँदा। अम्बया भनी जानिन्छन् त्यहाँ वग्ने नदीहरू।
जस्ले जान्दछ यो तत्त्व सुभेष्य ब्रह्मलोकको। उसले ता ब्रह्मलोक सहजै प्राप्त गर्दछ।
त्यस्तो पुरुषलाई, जो अमानव स्वरूपको। कुनै अर्को पुरुषले आदित्यलोकबाट नै ।
पुऱ्याइदिन्छ सहजै यो मेरो ब्रह्म लोकमा। त्यस्बेला भन्दछन् ब्रह्मा, सहायक र अप्सरा-।
हरूलाइ पुकारेर लौ जाऊ तिमी दौडदै। त्यस्तो महापुरुषको गर सत्कार, स्वागत।
मेरो बराबरी देउ उस्लाई पनि इज्जत। मेरो लोकसम्म पुग्ने गऱ्यो उस्ले उपासना।
त्यसैले त्यो महान् व्यक्ति विरजा नदी छेउमा। पुगी सकेको देख्दैछु, अव निश्चय साथमै।
म भन्न सक्छु ऊ बृद्ध हुँदैन कहिल्यै पनि॥ ३॥

तं पञ्चशतान्यप्सरसां प्रतियन्ति शतं चूर्णहस्ताः शतं वासोहस्ताः शतं फलहस्ताः शतमाञ्जनहस्ताः शतं माल्यहस्तास्तं ब्रह्मालंकारेणालंकुर्वन्ति स ब्रह्मलंकारेणालंकृतो ब्रह्म विद्वान्ब्रह्माभिप्रैति स आगच्छत्यारं ह्रदं तं मनसा˜ त्येति। तमित्वा संप्रतिविदो मज्जन्ति स

---

८ नदीको नाम
९ कसैले पनि हराउन नसकेको
१० ठाउको नाम
११ नापी नसक्ने खालको तेज भएको
12 मूल मूर्तिसँग मिल्ने अनुहार भएकी
13 ज्योतिको प्रतिमूर्ति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आगच्छति मुहूर्तान्विहेविष्टहास्तेऽस्मादपद्रवन्ति स आगच्छति विरजां नदीं तां मनसैवात्येति। तत्सुकृतदुष्कृते धुनुते। तस्य प्रिया ज्ञातयः सुकृतमुपयन्त्यप्रिया दुष्कृतं तद्यथा रथेन धावयन्नथचक्रे पर्यवेक्षत, एवमहोरात्रे पर्यवेक्षत एवं सुकृतदुष्कृते सर्वाणि च द्वंद्वानि स एष विसुकृतो विदुष्कृतो ब्रह्म विद्वान्ब्रह्मैवाभिप्रैति ॥४॥

आदेश ब्रह्म ाको पाई पाँचसौ अप्सराहरू। ब्रह्म ज्ञानी पुरुषको गर्न स्वागत पुग्दछन्।
केशर, हल्दी, रोलि लिइ पूग्दछन् सय अप्सरा। अरू सयै अप्सराका हातमा दीव्य वस्त्र र।
राम्रा र सारै महँगा गहना लिई पुग्दछन्। अरू सये अप्सरा चैं फलका टोकरी लिई।
सुगन्धित वासना र तेल ली अरु एक्सये। बाँकी सये अप्सराले फूलमाला थरी थरी।
लिएर पुग्छन् ती सारा ब्रह्मज्ञानी समीपमा। पाँचै सये अप्सराले ती महान् आत्मज्ञानीको।
ब्रह्माकोझैँ अलङ्कार वस्त्रादिले सजाउँछन्। त्यो ब्रह्मवेत्ता पुरुष, ब्रह्माजीकै बराबरी।
देखिन्छ प्रतिमूर्तिझैँ झट्ट हेर्दा उनै सरी। त्यस्पछि उ, नजिकैमा रहेको "अर" नामको।
सरोवर[१४] पुगी आफ्नै मनो-संकल्प मात्रले। सरोवर पार गर्छ, तर तेही सरोवर।
अज्ञानीहरूले तर्न सक्दैनन्, डुबिहाल्दछन्। त्यस्पछि त्यो ब्रह्म ज्ञानी पुगिहाल्छ तुरन्त नै।
मुहूर्तका अभिमानी इष्टिहा देव छेउमा। देखेर ती ब्रह्म ज्ञानी "इष्टिहा" देवताहरू।
नसकेर बिघ्न पार्न डरले भागिहाल्दछन्। त्यस्पछि त्यो ब्रह्म ज्ञानी विरजा नदी छेउमा।
पुगेर आफ्नो सङ्कल्प-बलले पार तर्दछ। विरजाको पारी पुग्दा, पाप-पुण्य सबै कुरा।
उबाट चैं छुटि हाल्छन्, उस्का पुण्य जति सबै। उस्कै बन्धु-बान्धवले पाउँछन्, भोग गर्दछन्।
दीव्यात्माका जति थिए कुभलो सोचनेहरू। हुन्छन् ती पापका भागी, तिनले दुःख पाउँछन्।
यस्बारे एउटा सानो दृष्टान्त उपयुक्त छ। जसरी रथमा वस्ने यात्रीले रथमै बसी।
घुमीरहेको पाङ्राको गति चैं हेर्न सक्दछ। तर पाङ्रो रगडिँदा भूमिमा जे प्रतिक्रिया।
हुने गर्दछ, त्यस्बाट यात्री ऊ निरपेक्ष छ। त्यस्तै त्यो ब्रह्मवेत्ताले द्वन्द्व वा पाप, पुण्य र।
दिन रात सबै देख्छ, तर सम्बन्ध हुन्न क्यै। यसै गरी ब्रह्मवेत्ता पाप-पुण्य विहीन छ।
ब्रह्मवेत्ता ब्रह्मज्ञान हुनाले ब्रह्म बन्दछ ॥ ४ ॥

स आगच्छतील्यं वृक्षं तं ब्रह्मगन्धः प्रविशति, स आगच्छति सालज्यं संस्थानं तं ब्रह्मरसः प्रविशति, स आगच्छत्यपराजितमायतनं तं ब्रह्मतेजः प्रविशति स आगच्छति। इन्द्रप्रजापती द्वारगोपौ तावस्मादपद्रवतः स आगच्छति विभुप्रमितं तं ब्रह्मतेजः प्रविशति स आगच्छति विचक्षणामासन्दीं बृहद्रथन्तरे सामनी पूर्वौ पादौ श्यैतनौधसे चापरौ वैरुपवैराजे अनूच्येते शाक्करवैवतै तिरश्ची सा प्रज्ञा प्रज्ञया हि विपश्यति स आगच्छत्यमितौजसं पर्यङ्कं स प्राणस्तस्य भूतं च भविष्यच्च पूर्वौ पादौ श्रीश्चेरा चापरौ बृहद्रथंतरे अनूच्ये भद्रयज्ञायज्ञीये शीर्षण्ये ऋचश्च सामानि च प्राचीनातानानि यजूंषि तिरश्चीनानि सोमांशव उपस्तरणमुद्गीथ उपश्रीः श्रीरुपबर्हणं तस्मिन्ब्रह्मास्ते तमित्थंवित्पादेनैवाग्र आरोहति। तं ब्रह्मा पृच्छति कोऽसीति तं प्रतिब्रूयात् ॥५॥

त्यस्पछि त्यो आइपुग्छ इल्य नामक वृक्षको। नजीकमा र त्यो वेला उसको नाकमा गई।

---

[१४] पानीको तलाउ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"ब्रह्मगन्ध" नामको त्यो सुवास पसीहाल्दछ। त्यस्पछि ऊ आइपुग्छ "सालज्य" नगरीमहाँ।
त्यहाँ "ब्रह्म रस" उस्को जिब्राले स्वाद पाउँछ। रस जो चाख्न पाएन उस्ले जीवनमा कहीँ।
त्यस्पछि ऊ पुगीहाल्छ "अपराजित" नामको। ब्रह्म-मन्दिरमा, उस्ले त्याँ ब्रह्म तेज पाउँछ।
त्यस्पछि ऊ द्वारपाले प्रजापति र इन्द्रको। छेउमा पुग्छ जुन्बेला, दुबैले मार्ग छोड्दछन्।
त्यस्पछि ऊ पुगिहाल्छ "विभुप्रमित"[१५] कक्षमा। त्यहाँ पुगेपछि उस्को अन्तस्करण[१६] बीचमा।
प्रवेश "ब्रह्मयश"[१७] को सहसा भइहाल्दछ। यस्पछि ऊ आइपुग्छ नजीकैमा "विचक्षणा"।
नामको चतुराकार चौतारी (वेदी) छेउमा। चौतारीको अगाडिका दुई पाया दुई साम[१८] छन्।
नाम ती दुई पायाको बृहत् अनि रथन्तर[१९]। ती दुवै मन्त्रले सूर्य, अग्निको गुण गाउँछन्।
त्यस्तै पछाडिका पाया श्यैत, नौधस[२०] नामका। श्यैत यो लोकको रूप, स्वर्गको रुप नौधस।
वैरूप नामको साम दक्षिणी भाग वेदीको। यो मन्त्र बर्षा ऋतुको महिमा गर्छ वर्णन।
वैराज नामको साम उत्तरी भाग वेदीको। बाँकी सबै ऋतुहरूको हुन्छ गुण वर्णन।
यी दुवै भाग वेदीका लम्बाइतिर पर्दछन्। पूर्वी भाग शाक्कर र पश्चिमी भाग रेवत।
शाक्कर लोकको रूप, रेवतैले जनावर। व्यक्त गर्छन्, यी दुवै हुन् चौडाइ भाग वेदीको।
सबै भाग मिलाएर चौतारी बुद्धिरूपिणी[२१]। बुद्धिकै माध्यम लिई विशेष दृष्टि[२२] पाउँछ।
त्यस्पछि ऊ पुग्छ प्राणरूपी पलङ छेउमा। अमितौजस् नाम जस्को त्यो सिंहासन नै बुझ।
पाया अगाडिका त्यस्का भविष्यत्, भूतकाल हुन्। श्रीदेवी अनि भूदेवी पाया हुन् पृष्ठभागका।
श्रीदेवी रूप समृद्धि, भूदेवी सृष्टिरुप हुन्। अनूच्य नामका तेर्सा, लामा फ्रेमहरू दुवै।
जडिएका उत्तर र दक्षिण तिर खाटका। ती साम हुन् नाम चाँही बृहत् अनि रथन्तर।
छोटा फ्रेमहरू कस्ने भाग पूर्व र पश्चिम। जतापट्टि शिर अनि पाउ फैलाइ सुत्दछन्।
नाम तिन्को राखिएको यज्ञायज्ञीय साम छ। पूर्व, पश्चिम जोडेका लामा पट्टिहरू पनि।
ऋग्वेद र सामवेद दुवैका ती प्रतीक हुन्। छोटा पट्टी जडिएका जो छन् उत्तर, दक्षिण।
स्वयं यजुर्वेदका हुन् स्वरूप भनी जाननु। डस्ना मुलायम जान्नु चन्द्रका रश्मि शीतल।
उद्गीथ[२३] नै तिमी जान सेतो तन्ना र चादर। श्री लक्ष्मी नै पलङमा सिरानेको स्वरूप छिन्।
बस्छन् यो दीव्य पलङमा ब्रह्मा भै सुशोभित। जस्ले जान्दछ यो श्रेष्ठ तत्त्वज्ञान यथार्थमा।
त्यस्तो पलङमा ब्रह्मज्ञानीले पाउ राख्दछ। यसरी जो ब्रह्मज्ञाती त्यस्तो पलङ पुग्दछ।

---

[१५] कोठाको नाम
[१६] भित्री हृदयमा
[१७] ब्रह्मको जस्तो सुकीर्ति
[१८] वेदका ऋचा वा मन्त्र
[१९] पायाका नामहरू
[२०] पायाका नामहरू
[२१] बुद्धिस्वरूपा
[२२] दीव्यदृष्टि
[23] वेदका मन्त्रवाट गरिने सामगान

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यस्तालाई प्रश्न गर्छन् ब्रह्माले तिमी को ? भनी। त्यहाँ पुग्ने साधकले जवाफ ब्रह्मदेवमा। दिने कसरी हो भन्ने गरिन्छ तल वर्णन ॥ ५ ॥

ऋतुरस्म्यार्तवोऽस्म्याकाशाद्योने: संभूतो भार्या एतत्संत्सरस्य तेजोभूतस्य भूतस्य भूतस्य भूतस्यात्मा त्वमात्मासि यस्त्वमसि सोऽहमस्मीति तमाह कोऽहमस्मीति सत्यमिति ब्रूयात्किं तद्यत्सत्यमिति यदन्यद्देवेभ्यश्च प्राणेभ्यश्च तत्सदथ यद्देवाश्च प्राणाश्च तत्त्यं तदेतया वाचाऽभिव्या ह्वियते सत्यमित्येतावदिदं सर्वमसि। इत्येवैनं तदाह। तदेतदृक्श्लोकेनाभ्युक्तम् यजूदर: सामशिरा आसावृङ्मूर्तिरव्यय:। स ब्रह्मेति स विज्ञेय ऋषि: ब्रह्ममयो महानिति। तमाह केन मे पौंस्यानि नामान्याप्नोतीति प्राणेनेति ब्रूयात्। केन स्त्रीनामानीति वाचेति केन नपुंसकानीति मनसेति केन गन्धानिति प्राणेनेत्येव ब्रूयात्। केन रुपाणीति चक्षुषेति केन शब्दानिति श्रोत्रेणेति केनान्नरसानिति जिह्वयेति केन कर्माणीति हस्ताभ्यामिति केन सुखदु:खे इति शरीरेणेतिकेनानन्दं रतिं प्रजातिमित्युपस्थेनेति। केनेत्या इति पादाभ्यामिति केन धियो विज्ञातव्यं कामानिति प्रज्ञयेति ब्रूयात्तमाह। आपौ वै खलु मे ह्यसावयं ते लोक इति सा या ब्रह्मणो जितिर्या व्यष्टिस्तां जितिं जयति तां व्यष्टिं व्यश्नुते य एवं वेद य एवं वेद ॥६॥

**म आफैँ नै बसन्तादि ऋतुको रुप हूँ बुझ। मेरो सम्बन्ध ऋतुमा जोडिएको छ सर्वदा।
म त सम्पूर्ण सृष्टिको आकाश वीजकारण-। प्रकाशब्रह्म र आत्मतत्त्वबाट म जन्मिएँ।
ऐतिहासिक जुन् तथ्य भैसके भूतकालमा। जड चैतन्य यी भूत-सर्ग चारै प्रकारका।
साथै पञ्च महाभूत र वास्तविक कारण। संवत्सरीय रचनाहरूको पनि तेज म।
म हूँ आत्मा, तपाईंमा पनि आत्मा अवस्थित। रहेको हुन्छ, तस्मात् जे तपाईं हो म हूँ त्यही।
सुनी उत्तर त्यो ब्रह्मवेत्ताका, ब्रह्म सोद्धछन्। म को हूँ ? भनी त्यस्बेला यसरी दिनु उत्तर।
मेरो विश्वास भगवन्!तपाईं "सत्य" रूप हो। जस्लाई भन्दछौ सत्य के हो त्यो सत्य लौ भन।
ब्रह्माको यो प्रश्नमा चैं दिनु पर्दछ उत्तर। जो सबै देवताभन्दा प्राणभन्दा अलगग छ।
जो विशिष्ट लक्षणको तत्त्व हो त्यही नै छ सत्। देवताको पनि प्राणस्वरूप "त्य" हुने हुँदा।
मुखले हामी भन्दैछौँ त्यही नै "सत्य" हो भनी। यही तथ्य छ सम्पूर्ण, यही सम्पूर्ण तथ्य नै।
तपाईं आफैँ रँहदा, सत्य आफैँ तपाई हो। ऋग्वेदका मन्त्रबाट यही तथ्य छ घोषित[24]।
जस्को पेट यजुर्वेद, शिर चैं सामवेद छ। सम्पूर्ण देह ऋग्वेद, ब्रह्मा हुन् त्यही नै बुझ।
अविनाशी छ त्यो ब्रह्मा, त्यही जानन योग्य छ। त्यो सत्य नै ब्रह्ममय, ब्रह्मरूप, महर्षि हुन्।
ब्रह्माले फेरि सोधेमा मेरो पुरुष रुप के ? प्राणै हो त्यो रूप भनी दिनुपर्दछ उत्तर।
ब्रह्माले फेरि सोधेमा मेरो नारी स्वरूप के ? वाणी हो त्यो रूप भनी दिनुपर्दछ उत्तर।
ब्रह्माले फेरी सोधेमा नपुंसक स्वरुप के ? मनै हो त्यो रुप भनी दिनुपर्दछ उत्तर।
ब्रह्माले फेरी सोधेमा गन्ध केबाट पाउँछौ ? नाकबाट लिन्छु भनी दिनुपर्दछ उत्तर।
ब्रह्माले फेरि सोधेमा रूप केबाट हेर्दछौ ? आँखाबाट हेर्छु भनी दिनुपर्दछ उत्तर।
ब्रह्माले फेरी सोधेमा शब्द केबाट सुन्दछौ ? कानबाट सुन्छु भनी दिनुपर्दछ उत्तर।**

---

[24] घोषणा गरिएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्माले फेरी सोधेमा अन्न केबाट चाख्दछौ ? जिब्राबाट चाख्छु भनी दिनुपर्दछ उत्तर ।
ब्रह्माले फेरि सोधेमा काम केबाट गर्दछौ ? हातबाट गर्छु भनी दिनुपर्दछ उत्तर ।
सोधे ब्रह्माजीले सुख-दुख्ख केबाट भोग्दछौ ? देहबाटै भोग्छु भनी दिनुपर्दछ उत्तर ।
सोधे ब्रह्माजीले, लिन्छौ यौन-आनन्द केगरी ? यौनाङ्गले लिन्छु भनी दिनुपर्दछ उत्तर ।
ब्रह्माले फेरि सोधेमा के गरी तिमी हिंड्दछौ ? गोडाबाट हिंड्छु भनी दिनुपर्दछ उत्तर ।
ब्रह्माले फेरी सोधेमा केबाट बुद्धि लाउँछौ ? जान्नु पर्ने कुरा साथै आफ्ना इच्छा पूऱ्याउन ।
के उपाय तिमी गर्छौ, केबाट तिमी पाउँछौ ? प्रज्ञाले पाउँछु भन्ने दिनुपर्दछ उत्तर ।
ब्रह्माजीले फेरी त्यहाँ भन्नुहुन्छ यसोगरी । पञ्चमहाभूतहरू आकाश, पृथ्वी, वायु र ।
तेजका साथ जलको स्थान मेरै भनी बुझ । तस्मात् मेरो लोक पनि पन्चतत्त्व-प्रधान छ ।
मेरो उपासक हुँदा, अभिन्न तिमी छौ ममा । मेरो लोक पनि जान, तिम्रै यो लोक हो भनी ।
त्यस्ता उपासकहरूले पनि शक्ति पाउँछन् । जे छ ब्रह्माजीमा शक्ति, जस्तो विजय-शक्ति र ।
व्यष्टि अर्थात् व्यापक भै रहने शक्ति पाउँछ । जस्ले यस्तो ज्ञान राख्छ, यी कुराहरू जान्दछ ।
त्यो व्यक्ति पनि ब्रह्माकै शक्ति-सम्पन्न बन्दछ ॥ ६ ॥

दोस्रो अध्याय

प्राणो ब्रह्मेति ह स्माह कौषीतकिस्तस्य ह वा एतस्य प्राणस्य ब्रह्मणो मनो दूतं वाक्परिवेष्ट्री चक्षुर्गोप्तृ श्रोत्रं संश्रावयितृ तस्मै वा एतस्मै प्राणाय ब्रह्मण एताः सर्वा देवता अयाचमानाय बलिं हरन्ति तथो एवास्मै सर्वाणि भूतान्ययाचमानायैव बलिं हरन्ति य एवं वेद तस्योपनिषन्न याचेदिति। तद्यथा ग्रामं भिक्षित्वाऽलब्ध्वोपविशेन्नाहमतो दत्तमश्नीयामिति। य एवैनं पुरस्तात्प्रत्याचक्षीरंस्त एवैनमुपमन्त्रयन्ते ददाम त इति। एष धर्मो याचितो भवति। अन्यतस्त्वेवैनमुपमन्त्रयन्ते ददाम त इति ॥१॥

कुषीतक महर्षिका छोरा कौषितकी मुनि । प्राण नै ब्रह्म हो भन्छन्, व्याख्या गर्छन् यसोगरी ।
प्राणको दूत मन हो, बोल्ने वाणी त रानी हुन् । आँखा संरक्षक बनी मन्त्रीको काम गर्दछन् ।
कानले द्वारपालेभै हालचाल सुनाउँछन् । प्राणरूपी ब्रह्म लाई सबै इन्द्रियदेवता ।
आफ्ना शक्तिहरू सित्तै उपहार चढाउँछन् । ज्ञाता यो तथ्यको जो छ, न मागे पनि क्यै कुरा ।
सबै प्राणीबटै थुप्रै उपहार ऊ पाउँछ । यो श्रेष्ठ व्रत हो जान्नु प्राणको जो उपासक ।
रहेको छ, कहीं उस्ले केही पनि नमागनु । जसरी कोइ भिक्षार्थी, भिक्षा माँगन गाउँमा ।
जाँदा यदि कोही दिन्नन् भिक्षा केही पनि, तब । निराश क्रोधित भई प्रतिज्ञा गर्न थाल्दछ ।
यो गाउँका मानिसले भिक्षा कत्ति दिए पनि । दिएको भीख इनले अब क्यैपनि लिन्न म ।
त्यस्तो भिक्षुक जसरी आफ्नो निश्चयमा दृढ । रहन्छ, त्यसरी आफ्नो नमाग्ने व्रतमा दृढ ।
रहनु पर्छ, जसले गर्छ प्राण-उपासना । दीनताभाव जन्मन्छ माग्ने बानी भए पछि ।
जो बस्छ टाडा माग्ने र दीनभाव जनाउने । स्वभावबाट, उसको लागी दान दिनेहरू ।
भन्नेछन्, आउ हामीले दिन्छौं दान तिमीकन ॥ १ ॥

प्राणो ब्रह्मेति ह स्माह पैङ्ग्यस्तस्य ह वा एतस्य प्राणस्य ब्रह्मणो वाक्परस्ताच्चक्षुरारुन्धे चक्षुः परस्ताच्छ्रोत्रमारुन्धे श्रोत्रं परस्तान्मन आरुन्धे मनः परस्तात्प्राण आरुन्धे तस्मै वा एतस्मै प्राणाय

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्मण एताः सर्वा देवता अयाचमानाय बलिं हरन्ति तथो एवास्मै सर्वाणि भूतान्ययाचमानायैव बलिं हरन्ति य एवं वेद तस्योपनिषन्न याचेदिति तद्यथा ग्रामं भिक्षित्वाऽलब्ध्वोपविशेन्नाहमतो दत्तमश्नीयामिति य एवैनं पुरस्तात्प्रत्याचक्षीरंस्त एवैनमुपमन्त्रयन्ते ददाम त इत्येष धर्मो याचितो भवत्यन्यतस्त्वेवैनमुपमन्त्रयन्ते ददाम त इति ॥२॥

प्राण नै ब्रह्म हो भन्छन् महात्मा पैङ्ग्यजी पनि। प्राणरूपी ब्रह्मको ता अर्थात् जीवित श्वासको।
वाणीभन्दा परतिर नेत्रै इन्द्रियरुप छ। वाणीलाई नेत्रले नै चौतर्फी ढाकी राख्दछ।
आँखाभन्दा परतिर कानै इन्द्रियरूप छ। आँखालाई कानले नै चौतर्फी ढाकी राख्दछ।
कानभन्दा परतिर मनै इन्द्रियरुप छ। कानलाई मनलेनै चौतर्फी ढाकिराख्दछ।
सावधान मन रहे मात्रै सुन्दछ कानले। मनभन्दा अझ पर प्राणै जीवित श्वास छ।
मनलाई प्राणले नै चौतर्फी बाँधिराख्दछ। प्राण छैन यदि भने मन हुन्न कसैगरी।
त्यसैले नै अपेक्षा छ सबै इन्द्रियको पनि। साथै निर्भर पाइन्छन् प्राणैमा सब इन्द्रिय।
त्यसैले नै छ औचित्य, प्राण नै ब्रह्म मान्नुमा। प्राणरूपी ब्रह्म लाई सबै इन्द्रिय-देवले।
आफ्ना सेवा, शक्तिहरू उपहार चढाउँछन्। माग्दैन प्राणले किन्तु नमागे पनि पाउँछ।
जस्ले यस्तो कुरा बुझ्छ, त्यस्तो साधकले पनि। न मागे पनि पाइहाल्छ, जीवबाट सबै कुरा।
यो श्रेष्ठ व्रत हो जान्नु प्राणको जो उपासक। रहेको छ, कहीं उस्ले केही पनि नमागनु।
जसरी कोइ भिक्षार्थी, भिक्षा माँगन गाउँमा। जाँदा यदि कोही दिन्नन् भिक्षा केही पनि, तब।
निराश क्रोधित भई प्रतिज्ञा गर्न थाल्दछ। यो गाउँका मानिसले भिक्षा जति दिए पनि।
दिएको भीख इनले अव क्यैपनि लिन्न म। त्यस्तो भिक्षुक जसरी आफ्नो निश्चयमा दृढ।
रहन्छ, त्यसरी आफ्नो नमाग्ने व्रतमा दृढ। रहनु पर्छ, जसले गर्छ प्राण-उपासना।
दीनताभाव जन्मन्छ माग्ने बानी भए पछि। जो बस्छ टाडा माग्ने र दीनभाव जनाउने।
स्वभावबाट, उसका लागि दान दिनेहरू। भन्नेछन्, आउ हामीले दिन्छौं दान तिमीकन ॥ २ ॥

अथात एकधनावरोधनं यदेकधनमभिध्यायात्पौर्णमास्यां वाऽमावास्यायां वा शुद्धपक्षे वा पुण्ये नक्षत्रेऽग्निमुपसमाधाय परिसमूह्य परिस्तीर्य पर्युक्ष्योत्पूय दक्षिणं जान्वाच्य स्रुवेण वा चमसेन वा कंसेन वैता आज्याहुतीर्जूहोति वाङ्नाम देवताऽवरोधिनी सा मेऽमुष्मादिदमवरुन्धां तस्यै स्वाहा। चक्षुर्नाम देवताऽवरोधिनी सा मेऽमुष्मादिदमवरुन्धां तस्यै स्वाहा। श्रोत्रं नाम देवताऽवरोधिनी सा मेऽमुष्मादिदमवरुन्धां तस्यै स्वाहा। मनो नाम देवताऽवरोधिनी सा मेऽमुष्मादिदमवरुन्धां तस्यै स्वाहा। प्रज्ञा नाम देवताऽवरोधिनी सा मेऽमुष्मादिदमवरुन्धां तस्यै स्वाहेत्यथ धूमगन्धं प्रजिघ्रायाज्यले पेनाङ्गान्यनु विमृज्य वाचंयमोऽभिप्रव्रज्यार्थं ब्रुवीत दूतं वा प्रहिणुयाल्लभते हैव ॥३॥

अब चाँहि सबैभन्दा ठूलो-धन[२५] कमाउने। विचार मनमा आए, यज्ञको गर्नु थालनी।
औँसी वा पूर्णिमामा वा शुक्ल वा कृष्णपक्षको। तिथि राम्रो मिलाएर राम्रो नक्षत्र हेरनु।
स्थापना अग्निवेदीको गर्नु, जल पवित्रले। वेदीमा सिञ्चन गरी, कुशासन विछाउनु।
मन्त्रिएको पानीबाट अग्निको अभिसिञ्चन। गरेर, घिएको पात्र पनि शुद्ध बनाउनु।

[२५] प्राणरूपी एक मात्र ठूलो धन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पृथ्वीमा स्थिर पारेर आफनो दाहिने घुँडा। सुरोले वा काष्ठपात्र वा डाडु काँसको लिई।
वाङ्नाम...आदिका मन्त्र पढी गर्दिनु आहुति। मन्त्रको सार तलका श्लोकमा हुन्छ वर्णन।
वाक् देवीले साधकको इच्छाको पुर्ति गर्दछिन्। मलाई धनवान् व्यक्तिबाट प्राप्त हवस् धन।
भनेर मैले घिउको गर्छु आहुति अग्निमा। प्राणोपासक हूँ, मेरो आहुति फलदायी होस्।
प्राणका देवले इच्छा गर्छन् साधकको पूरा। मलाई धनवान् व्यक्तिबाट प्राप्त हवस् धन।
भनेर मैले घिउको गर्छु आहुति अग्निमा। प्राणोपासक हूँ, मेरो आहुति फलदायी होस्।
आँखाको देवीले गर्छिन् इच्छा साधकको पूरा। मलाई धनवान् व्यक्तिबाट प्राप्त हवस् धन।
भनेर मैले घिउको गर्छु आहुति अग्निमा। प्राणोपासक हूँ, मेरो आहुति फलदायी होस्।
कानको देवीले गर्छिन् इच्छा साधकको पूरा। मलाई धनवान् व्यक्तिबाट प्राप्त हवस् धन।
भनेर मैले घिउको गर्छु आहुति अग्निमा। प्राणोपासक हूँ, मेरो आहुति फलदायी होस्।
मनकी देवीले गर्छिन् इच्छा साधकको पूरा। मलाई धनवान् व्यक्तिबाट प्राप्त हवस् धन।
भनेर मैले घिउको गर्छु आहुति अग्निमा। प्राणोपासक हूँ, मेरो आहुति फलदायी होस्।
प्रज्ञाकी देवीले गर्छिन् इच्छा साधकको पूरा। मलाई धनवान् व्यक्तिबाट प्राप्त हवस् धन।
भनेर मैले घिउको गर्छु आहुति अग्निमा। प्राणोपासक हूँ, मेरो आहुति फलदायी होस्।
यसरी आहुती पूरा गरेर अग्निधूमको[२६]। वासनालाई सुँघनु, बचेको घिउ देहमा।
घसेर मालिस गरी, चुपचाप गईकन। धनीका छेउमा भन्नु, मलाई धन द्यौ भनी।
धनी मान्छे भए टाढा, मान्छे कोही पठाउनु। यो प्रक्रियाले धनको चाहना पूर्ति गर्दछ॥ ३॥

अथातो दैवः स्मरो यस्य प्रियो बुभूषेद्यस्यै वा एषां वै तेषामेवैकस्मिन् पर्वण्यग्निमुपसमाधायैतयैवावृतैता आज्याहुतीर्जुहोति वाचं ते मयि जुहोम्यसौ स्वाहा। प्राणं ते मयि जुहोम्यसौ स्वाहा। चक्षुस्ते मयि जुहोम्यसौ स्वाहा। श्रोत्रं ते मयि जुहोम्यसौ स्वाहा। मनस्ते मयि जुहोम्यसौ स्वाहा। प्रज्ञां ते मयि जुहोम्यसौ स्वाहेत्यथ धूमगन्धं प्रजिघ्रायाज्यलेपेनाङ्गान्यनु विमृज्य वाचंयमोऽभिप्रव्रज्य संस्पर्शं जिगमिषेदपि वाताद्वा संभाषमाणस्तिष्ठेत्प्रियो हैव भवति स्मरन्ति हैवास्य॥४॥

वाणी आदि देवताले चिताएको पुऱ्याउने। यज्ञको प्रक्रियालाई, गरिन्छ अब वर्णन।
तपाईले यदि कुनै मान्छेको प्रिय बन्नु छ। किंवा कसैलाई आफूतर्फ आकृष्ट गर्नु छ।
त्यस्का लागी वाणी आदि देवताहरूको स्वयम्। प्रिय बन्न सक्नु पर्छ, उन्कै गरी उपासना।
यस्का लागि पहिलेको यज्ञमा झैँ मुहूर्त र। यज्ञवेदी बनाएर अग्निको गरी स्थापना।
परिमार्जन[२७] वेदीको, बिछाई कुश-आसन[२८]। घिउ र घिउको पात्र पनि शुद्ध बनाउनु।
पृथ्वीमा स्थिर पारेर आफनो दाहिने घुँडा। सुरोले वा काष्ठपात्र वा डाडु काँसको लिई।
वाचं ते....आदिका मन्त्र पढी गर्दिनु आहुति। मन्त्रको सार तलका श्लोकमा हुन्छ वर्णन।
तिम्रो वाणीलाई मैमा स्वाहा, आहुति गर्दछु। तिम्रो प्राणलाई मैमा स्वाहा, आहुति गर्दछु।

---

[२६] आगोमा होमगर्दा निक्लेको धुवाँको गन्ध
[२७] शुद्ध पान
[२८] कुशको आसन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तिम्रो आँखालाई मैमा स्वाहा, आहुति गर्दछु। तिम्रो मनलाई मैमा स्वाहा, आहुति गर्दछु।
तिम्रो प्रज्ञालाई मैमा स्वाहा, आहुति गर्दछु। प्राणोपासक हूँ, मेरो आहुति फलदायी होस्।
चाहेका मनले मेरा सबै इच्छा पूरा हउन्। यसरी आहुती पूरा गरेर अग्निधूमको[२९]।
वासनालाई सुँघ्नु, बचेको घिउ देहमा। घसेर मालिस गरि, चुपचाप गईकन।
आफ्नो प्रिय मानिसमा सन्देश दिनु पर्दछ। मान्छे टाढा भए उस्को निवास तिर फर्किइ।
सहयोग हवाको ली जोरले बोल्नु पर्दछ। यति गरे प्रिय बन्छ मान्छे आफ्नो जुनै पनि।
बनिन्छ त्यस्तै प्रिय नै आफू लोक-समाजमा। माया गर्छन् सबजना ठाउँ छोडी गए पनि॥ ४॥

अथातः सांयमनं प्रातर्दनमान्तरमग्निहोत्रमिति चाचक्षते यावद्वै पुरुषो भाषते न तावत्प्राणितुं शक्नोति प्राणं तदा वाचि जुहोति। यावद्वै पुरुषः प्राणिति न तावद्भाषितुं शक्नोति वाचं तदा प्राणे जुहोति। एते अनन्ते अमृताहुती जाग्रच्च स्वपंश्च संततमव्यवच्छिन्नं जुहोत्यथ या अन्या आहुतयः अन्तवत्यस्ताः कर्ममय्यो हि भवन्त्येतद्ध वै पूर्वे विद्वांसोऽग्निहोत्रं न जुहवांचक्रुः॥५॥

दिवोदासजीका पुत्र प्रतर्दन महर्षिले। अनुष्ठान गर्नुभयो सारै संयमशील भै।
तसर्थ त्यो अनुष्ठान जो गर्छन् अग्निहोत्रीले। प्रातर्दन-सांयमन नाम भो प्राण-यज्ञको।
जवसम्म मानिषले बोल्छ आफ्ना कुराहरू। तवसम्म पूर्ण श्वास-प्रश्वास छ असम्भव।
त्यस्बेला उसले आफ्नो प्राण आहुति गर्दछ। वाणीरूपी अग्निभित्र प्राणको होम गर्दछ।
जुन्बेला उ श्वास फेर्छ बोल्न सक्दैन वाणीले। प्राणरुपी अग्निभित्र वाणीको होम गर्दछ।
वाणी र प्राणको होम-आहुति अन्त्यहीन छन्। जाग्रत्काल, स्वप्नकाल यी दुवै कालखण्डमा।
अविच्छिन्न चलिरन्छ वाणी र प्राण आहुति। वाणी र प्राण बाहेक अरू जो आहुतिहरू।
द्रव्य वा वस्तुका हुन्छन्, ती कर्ममय बन्दछन्। अथवा ती पूर्ण हुन्छन्, कर्मकै लिइ माध्यम।
प्राचीन विद्वानहरू यो रहस्य बुझीकन। खाली कर्ममयी यज्ञ मात्र गर्दैनथे अघि॥ ५॥ (टूवूम्वा, अस्ट्रेलिया)

उक्थं ब्रह्मेति ह स्माह शुष्कभृङ्गारस्तदृगित्युपासीत सर्वाणि हास्मै भूतानि श्रैष्ठ्यायाभ्यर्चन्ते तद्यजुरित्युपासीत सर्वाणि हास्मै भूतानि श्रैष्ठ्याय युज्यन्ते तत्सामेत्युपासीत सर्वाणि हास्मै भूतानि श्रेष्ठ्याय संनमन्ते तच्छ्रीरित्युपासीत तद्यश इत्युपासीत तत्तेज इत्युपासीत तद्यथैतच्छास्त्राणां श्रीमत्तमं यशस्वितमं तेजस्वितमं भवति। तथैवैवं विद्वान् सर्वेषां भूतानां श्रीमत्तमो यशस्वितमस्तेजस्वितमो भवति। तमेतमैष्टकं कर्ममयमात्मानम् अध्वर्युः संस्करोति तस्मिन्यजुर्मयं प्रवयति यजुर्मय ऋङ्मयं होता ऋङ्मये साममयमुद्गाता स एष सर्वस्यै त्रयीविद्याया आत्मैष उ एवास्यात्मा एतदात्मा भवति य एवं वेद॥६॥

शुष्कभृङ्गार ऋषिले उक्थ वा वेदपाठ नै। ब्रह्म मान्नु पर्छ भन्दै, भन्छन् यो उक्थलाई नै।
ऋग्वेदका ऋचा मानि गर्नुपर्छ उपासना। जस्ले मान्दछ यो उक्थभित्र ऋग्वेद संस्थित।
रहेको छ भनी, त्यस्ता ज्ञानीलाई सबैजना। हामी पनि श्रेष्ठ वनौं भनी गर्छन प्रार्थना।
उक्थरुपी प्राण यजुर्वेद हो भनी मानदै। श्रेष्ठ बुद्धि लगाएर गर्नुपर्छ उपासना।
यस्ता ज्ञानीलाई सबै प्राणीले, श्रेष्ठता मिलोस्। आफूलाई भनी, गर्छन् सहयोग सधैंभरी।

---
[२९] आगोमा होमगर्दा निक्लेको धुवाँको गन्ध

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उक्थरूपी प्राण सामवेद हो भनी मानदै। श्रेष्ठ बुद्धि लगाएर गर्नुपर्छ उपासना।
यस्ता ज्ञानीलाई सबै प्राणीले, श्रेष्ठता मिलोस्। आफूलाई भनी, गर्छन् नमस्कार सधैंभरि।
वेदपाठरुपी ब्रह्म, बुझ्नु पर्दछ श्री[३०] भनी। श्री हुन् भन्ने भाव लिई गर्नुपर्छ उपासना।
वेदपाठरुपी ब्रह्म, यश हो भनी जाननु। यश नै प्राण मानेर गर्नुपर्छ उपासना।
वेदपाठरूपी ब्रह्म, तेज हो भनी जाननु। तेज नै प्राण मानेर गर्नुपर्छ उपासना।
जसरी यो उपनिषद् अर्थात् वेदान्त शास्त्र यो। सबै शास्त्रहरू मध्ये श्री-युक्त र सुकीर्तिवान्।
तेजस्वी भनी मानिन्छ, त्यस्तै साधकमा पनि। जस्ले वेदमयी ब्रह्म जानेको छ विधानत[३१]।
त्यस्तो मनीषि भै जान्छ सबैभन्दा यशस्वी र। श्री-सम्पन्न र तेजस्वी सारा विज्ञ समाजमा।
वेदमयी ब्रह्म अनि अग्निस्थापित वेदीमा। भिन्नता क्यै पनि छैन भन्ने अध्वर्युले[३२] बुझी।
बिधिपूर्वक सम्पूर्ण यज्ञ सम्पन्न गर्दछन्। यजुर्वेदीय संस्कार गर्छन् विस्तारपूर्वक।
यस्तै होता ऋत्विकले[३३] यजुर्वेदीय यज्ञमा। ऋग्वेदीय ब्रह्म लाई अनुबन्धित[३४] गर्दछन्।
सामवेदीय उद्गाताले[३५] ऋत्विक्-यज्ञकार्यमा। अनुबन्धन गर्दिन्छन् सामवेदीय यज्ञको।
यी तीनै वेदको आत्मा अध्वर्यूरूपी प्राण हो। अध्वर्यूरूपी प्राणैको आत्मा यी तीन वेद हुन्।
जुन् प्राणीले प्राणको यो तत्त्व वा ज्ञान राख्दछ। त्यो ज्ञानी साधक पनि प्राणकै तुल्य बन्दछ ॥ ६ ॥

अथात: सर्वजित: कौषीतकेस्त्रीण्युपासनानि भवन्ति यज्ञोपवीतं कृत्वाऽप आचम्य त्रिरुदपात्रं प्रसिच्योद्यन्तमादित्यमुपतिष्ठेत वर्गोऽसि पाप्मानं मे वृङ्धीत्येतयैवावृता मध्ये सन्तमुद्वर्गोऽसि पाप्मानं वे वृङ्धीत्येतयैवावृताऽस्तं यन्तं संवर्गोऽसि पाप्मानं मे संवृङ्धीति। यदहोरात्राभ्यां पापं करोति सं तद्वृङ्क्ते ॥७॥

शास्त्रार्थमा सधैँ जित्ने कौषितकी महर्षिले। अभ्यास एक दिनमा, तीन्पल्ट सूर्यदेवमा।
जलको अर्घ्य गरने विधिको हुन्छ वर्णन। जनै सव्य पार्नु देब्रे काँधमा दिई आश्रय।
गरी आचमनि, घैलो तीनपल्ट सफा गरी। शुद्ध पानी भर्नु अनि झुल्किदा सूर्यदेवमा।
पानीको अघ्र्य दिनु यी मन्त्रको गरी वाचन। पृथ्वीलाई झार सरी त्यागने वर्ग[३६] ह्वौ तिमी।
मेरा सबै पापबाट मलाई मुक्त पार्नुहोस्। मध्यान्हमा यसरी नै चम्किदा सूर्यदेवमा।
पानीको अघ्र्य दिनु यी मन्त्रको गरी वाचन। उँचो भन्दा उँचो स्थानबाट पाप विनाशने।
हे "उद्वर्ग" सूर्य मेरा सारा पाप पखाल्नुहोस्। अस्ताउँदा सूर्यलाई सन्ध्याकालीन अर्घ्यको।
रूपमा पानीको अघ्र्य दिनु यो मन्त्र बाँचदै। तिमी संवर्ग ह्वौ अर्थात् सम्पूर्ण त्याग गर्दछौं।
मेरा पाप पनि सारा पखाली देउ तत्क्षण। यसरी जसले गर्छ सूर्यमा तीन पल्टको।

---

[३०] लक्ष्मी, समृद्धि

[३१] नियमसंगत तरिकाले

[३२] यजुर्वेदीय अनुष्ठान गर्ने ऋत्विक्

[३३] २ यजमान सहित १६ पुरोहितहरू सवै ऋत्विक् हुन् र त्यसमध्ये होम गर्ने ऋत्विक्लाई होता भन्छन्।

[३४] एक आपसमा जोडने

[३५] वेदमन्त्र गान गर्नेलाई उद्गाता भनीन्छ

[36] वर्गको सारार्थ महात्यागी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जल अर्घ्य-दान उस्ले दिनमा अनि रातिमा। गरेका जे जति पाप छन्, सबै नष्ट बन्दछन् ॥ ७ ॥

(दूवूम्बा अस्ट्रेलिया)

अथ मासिमास्यमावास्यायां पश्चाच्चन्द्रमसं दृश्यमानमुपतिष्ठेतैतयैवावृता हरिततृणाभ्यां वाक्प्रत्यस्यति यत्ते सुसीमं हृदयमधि चन्द्रमसि श्रितं तेनामृतत्वस्येशाने माऽहं पौत्रमघं रुदमिति न हास्मात्पूर्वा: प्रजा: प्रैतीति नु जातपुत्रस्याथाजातपुत्रस्याप्यायस्व समेतु ते सं ते पयांसि समु यन्तु वाजा यमादित्या अंशुमाप्याययन्तीत्येतास्तिस्र ऋचो जपित्वा माऽस्माकं प्राणेन प्रजया पशुभिराप्यायियिष्ठा योऽस्मान्द्वेष्टि यं च वयं द्विष्मस्तस्य प्राणेन प्रजया पशुभिराप्यायस्वेति दैवीमावृतमावर्त आदित्यस्यावृतमन्वावर्त इति दक्षिणं बाहुमन्वावर्तते ॥८॥

जब औँसी आइपुग्छ प्रत्येक महिनामहाँ। सन्ध्या समयमा घाम जब पश्चिम पुग्दछन्।
चन्द्रमा झुल्कने थोरै आभास हुन थाल्दछ। चन्द्रमामा अघ्र्य दिनु सूर्यलाई दिए सरी।
जनै सव्य पार्नु देव्रे काँधमा दिई आश्रय। गरी आचमनी, घैलो तीनपल्ट सफा गरी।
शुद्ध पानी भर्नु अनि दुँवोका हरिया मुना। घैलाको पानीमा राख्दै, झुल्किदा चन्द्रदेवमा
पानीको अघ्र्य दिनु यी मन्त्रको गरी वाचन। सोममण्डलकी देवी अतिसुन्दर भावना।
बोकी हृदयमा तिम्रो बस्छ त्यो चन्द्रमण्डल। तिमी त्यसैको बलले तत्व-अमृत पाउँछ्यौ।
यस्तो कृपा गर्नु हवस् मलाई पुत्रशोकको। पीडा बोकी रुनु कैल्यै नपरोस् जिन्दगीमहा।
दिएमा यसरी अघ्र्य पुत्रवाला छ त्यो भने। बाबुभन्दा अघि छोरो मर्दैन कहिल्यै पनि।
यदि छोरा जन्मिएकै छैन त्यो घरमा भने। पूरा गरी अघ्र्य दिनु पैले जस्तै विधि गरी।
मन्त्र चैं तलका तीन अलगगै पढ्नु पर्दछ। "हे स्त्रीरूपी चन्द्र तिमी पुरुषरूपी सूर्यको।
पाइ प्रकाश होस् तिम्रो विकास अनि सूर्यको। वीर्य अर्थात् अग्नि जस्तो तेज गै तिमीमा रहोस्।
अन्न पाउनका लागि तिमी बन सहायक ॥ क ॥" "हे चन्द्र सौम्यगुणले तिमी नै परिपूर्ण छौ।
पाएर सूर्यको तेज तिम्रो जो रस दीव्य छ। सबै पुरुषका लागि रस त्यो हितकारी छ।
रससेवी पुरुषमा तिमीले देउ पोषण। साथै त्यस्ता पुरुषका सबै शत्रुहरू पनि।
विनाश गर्न तिमीले सजिलैसँग सक्दछ्यौ। शाकाहारीहरूलाई दूध,पानी र अन्नको।
कमी नहोस् र तिमीले पाएर तेज सूर्यको। अमृतत्त्व प्राप्ति गर्न सहयोगी बनी दिनु।
कीर्ति आफ्नो अनुपम स्वर्गमा स्थिर राखनु ॥ ख ॥" "बाह्रोटा सूर्यको रूप लिएर जब पुरुष।
स्त्रीरूपी प्रकृति अर्थात् प्रकृतिमय चन्द्रमा-। लाई आनन्दित गरी आफू नै पुष्ट बन्दछन्।
आफ्नै अक्षय-शक्तिले रक्षा गर्छन् त्रिलोकको। यस्ता राजा वरुण र वृहस्पति दुबै मिली।
सोमरुपी अंशु अर्थात् लिइ किरण चन्द्रको। शक्ति दिउन् हामीलाई, आनन्दित पनि गरून् ॥ ग ॥"
माथिका यी तीनै मन्त्र जप गर्दै, उठाउनु। दाहिने हात आफ्नो र मन्त्र यो पढ्नु पर्दछ।
"हे चन्द्र तिमीले मेरा पशु,पुत्र र प्राणले। आफ्नो पुष्टि र सन्तोष नगर्नु, तिमीले बरु।
जो मेरा शत्रु छन् जस्ले मलाई शत्रु ठान्दछन्। तिन्कै प्राण र सन्तान, पशुबाटै लिने गर।
पुष्टि र तुष्टि दुइटै, देवता यस मन्त्रका। साथै तिम्रो पनि आज अनुवर्तन गर्दछु[३७]।

---

[३७] गतिको अनुगमन गर्दछु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भन्ने यो मन्त्र पढ्दै दाहिने हात आफनो । निकै पल्ट घुमाएर झार्नु पर्दछ तल्तिर ॥ ८ ॥

अथ पौर्णमास्यां पुरस्ताच्चन्द्रमसं दृश्यमानमुपतिष्ठेतैतयैवावृता सोमो राजाऽसि विचक्षणाः पन्चमुखोऽसि प्रजापतिब्राम्हणस्त एकं मुखं तेन मुखेन राज्ञोऽत्सि तेन मुखेन मामन्नादं कुरु राजा त एकं मुखं तेन मुखेन विशोऽत्सि तेन मुखेन मामन्नादं कुरु श्येनस्त एकं मुखं तेन मुखेन पक्षिणो ऽत्सि तेन मुखेन मामन्नादं कुर्वग्निष्ट एकं मुखं तेन मुखेनेमं लोकमत्सि तेन मुखेन मामन्नादं कुरु त्वयि पञ्चमं मुखं तेन मुखेन सर्वाणि भूतान्यत्सि तेन मुखेन मामन्नादं कुरु माऽस्माकं प्राणेन प्रजया पशुभिरवक्षेष्ठा योऽस्मान्द्वेष्टि यं च वयं द्विष्मस्तस्य प्राणेन प्रजया पशुभिरवक्षीयस्वेति दैवीमावृतमावर्त आदित्यस्यावृतमन्वावर्तन्त इति दक्षिणं बाहुमन्वावर्तते ॥९॥

पहिले औँसीमा जस्तै पूर्णिमा जब आउँछ । पूर्वी आकाशमा चन्द्र जब देखिन थाल्दछन् ।
माथि बताए सरिकै विधि, मन्त्र र प्रक्रिया । पूरा गरी अघ्र्य दिनु चन्द्रमालाई पर्दछ ।
अघ्र्यदान दिए पश्चात् तलको मन्त्र वाचन । गर्दै आराधना गर्नु भक्तले चन्द्रदेवको ।
'हे सोमदेव तिमी ता संसार-प्रकृतिरूपी । उमादेवीसँगै बस्ने राजा ह्वौ सोम नामका ।
सिपालु छौ तिमी कार्य गर्न लौकिक-वैदिक । पाँचोटा मुखले युक्त तिमी नै ह्वौ प्रजापति ।
प्रजापति बनी तिमी प्रजा-पालन गर्दछौ । एउटा मुख हो तिम्रो लिई ब्राम्हणरुपको ।
खाइ दिन्छौ[३८] सबै क्षेत्री मुख ब्राम्हणको लिई । त्यही नै मुखले अन्न खाने अनि पचाउने ।
शक्ति सामर्थ्य दिनुहोस् मलाई पनि आज लौ । अर्को मुख त हो तिम्रो लिई क्षत्रियरूपको ।
खाइ दिन्छौ सबै वैश्य मुख क्षत्रियको लिई । त्यही नै मुखले अन्न खाने अनि पचाउने ।
शक्ति सामर्थ्य दिनुहोस् मलाई पनि आज लौ । अर्को मुख श्येन अर्थात् वाजको रूप लीकन ।
खाइ दिन्छौ सबै पक्षी बाजपक्षी बनीकन । त्यही नै मुखले अन्न खाने अनि पचाउने ।
शक्ति सामर्थ्य दिनुहोस् मलाई पनि आज लौ । अर्को मुख तेज अर्थात् अग्निको रूप लीकन ।
खाइ दिन्छा सबै लोक अग्नि भै भष्म पार्दछौ । त्यही नै मुखले अन्न खाने अनि पचाउने ।
शक्ति सामर्थ्य दिनुहोस् मलाई पनि आज लौ । पाँचौं मुख त हे सोम तिम्रै छ मुखमण्डल ।
त्यस्ले,वस्तु र प्राणीको सम्हार तिमी गर्दछौ । त्यही नै मुखले अन्न खाने अनि पचाउने ।
शक्ति सामर्थ्य दिनुहोस् मलाई पनि आज लौ । 'हे सोम, तिमीले मेरा पशु,पुत्र र प्राणले ।
आफ्नो पुष्टि र सन्तोष नगर्नु, तिमीले बरू । जो मेरा शत्रु छन् जस्ले मलाई शत्रु ठान्दछन् ।
तिन्कै प्राण र सन्तान, पशुबाटै लिने गर । पुष्टि र तुष्टि दुइटै, देवता यस मन्त्रका ।
साथै तिम्रो पनि आज अनुवर्तन गर्दछु । भन्ने यो मन्त्र पढदै दाहिने हात आफनो ।
निकै पल्ट घुमाएर झार्नु पर्दछ तल्तिर ॥ ९ ॥

अथ संवेश्यञ्जायायै हृदयमभिमृशेद्यत्ते सुसीमे हृदये हितमन्तः प्रजापतौ मन्येऽहं मां तद्विद्वांसं तेन माऽहं पौत्रमघं रुदमिति न हास्मात्पूर्वाः प्रजाः प्रैतीति ॥१०॥

यसरी सोमको पूजा, अर्चना, प्रार्थना गरी । मनसाय लिई गर्भाधानको पत्नी छेउमा ।
बसोस् र उस्को हृदय छुँदै यो मन्त्र वाचनु । 'हे राम्रो सुउँदोबाली तिम्रो रूप छ चन्द्रझैँ ।

---
[३८] दमन गर्छौ वा दवाउन सक्छौ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तिम्रो हृदय सन्तान पाल्नलाई सुयोग्य छ। तिम्रा वक्षस्थलमहाँ रहेको जो छ अमृत।
त्यस्लाई जान्दछु, त्यस्को पूर्ण ज्ञान मलाई छ। न परोस् पुत्रको शोक नपरोस् सत्-प्रभावले।
प्रार्थना यसरी गर्दा पर्दैन शोक पुत्रको ॥ १० ॥

अथ प्रोष्यायन्पुत्रस्य मूर्धानमभिमृशेत्। अङ्गादङ्गात्संभवसि हृदयादधिजायसे। आत्मा त्वं पुत्र माविथ स जीव शरदः शतमसाविति नामास्य गृण्हाति। अश्मा भव परशुर्भव हिरण्यमस्तृतं भव तेजो वै पुत्रनामासि स जीव शरदः शतमसाविति नामास्य गृण्हाति येन प्रजापतिः प्रजाः पर्यगृण्हादरिष्टचै तेन त्वा परिगृण्हाम्यसाविति नामास्य गृण्हात्यथास्य दक्षिणे कर्णे जपत्यस्मै प्रयन्धि मघवन्नृजीषिन्नितीन्द्र श्रेष्ठानि द्रविणानी धेहीति सव्ये मा च्छित्था मा व्यथिष्ठाः शतं शरद आयुषो जीव पुत्र ते नाम्ना मूर्धानमवजिघ्राम्यसाविति त्रिर्मूर्धानमवजिघ्रेद्गवां त्वा हिंकारेणाभि हिं करोमीति त्रिर्मूर्धानमभि हिं कुर्यात् ॥११॥

परदेश बसी लामै घर आइ सकेपछि। छोएर शिर छोराको मन्त्र यो पढ्नु पर्दछ।
"हे पुत्र तिमी नै पार गर्दिन्छौ नर्कबाट र। तिमी नै जन्मिएका ह्वौ मेरा अङ्गहरू लिई।
तिम्रो जन्म भएको हो मेरो हृदयबाट नै। तिम्रो रूप पनि ठ्याक्कै मेरै आत्म-स्वरूप छ।
तिमीबाटै हुन्छ भोली मेरो वंश सुरक्षित। तिम्रो उमेर होस् पूरै सय बर्ष बराबर।"
लिएर नाम छोराको यस्तो दिनु शुभाशीष। "हे पुत्र तिम्रो यो देह दृढ पत्थरझैं बनोस्।
बन्चरो सरी धारिलो, बन्नु प्रिय सुवर्णझैं। तेज-स्वरूपी हे पुत्र, तिमी बाँच्नु शतायु भै।"
लिएर नाम छोराको फेरी दिनु शुभाशिष। "हे पुत्र जसरी ब्रह्मा आफ्नो सृष्टि सुरक्षित।
पार्नको लागि प्राणीमा जस्तो शक्ति दिलाउँछन्। त्यै शक्ति आवस् तिमीमा भन्दै स्विकृति दिन्छु म।"
लिएर पुत्रको नाम,दाहिनेकानमा लगी। छोरालाई मन्त्र यस्तो पिताले भन्नु पर्दछ।
"मघवन् , पुत्रको मेरो रक्षा गरी दिनु हवस्। मेरो छोरा माथि रहोस् अति सरल-भावना।"
फेरि यही मन्त्र देब्रे कानमा लगी मन्त्रनु। यस्पछि सुँघनु फेरि पिताले पुत्रको शिर।
शिर सुँघ्दा मन्त्र यस्तो पिताले पढ्नु पर्दछ। "हे पुत्र कायमै राख्नु आफ्नो वंश परम्परा।
तिमीमा क्यै नहोस् कष्ट मन,वाणी, शरीरले। निरोगी भै बाँची राख्नु सय वर्ष पूरापुरी।
म (फलानो)[३९] वावु तिम्रो, नाम तिम्रो[४०] लिइकन। तिम्रो शिर म सुँघ्दैछु आशीर्वचन वाँचदै।"
तीनपल्ट सुँघ्नु शिर मन्त्र साथै पढिकन। त्यस्पछि तलको मन्त्र पढदै पुत्रलाई नै।
हिंकार गर्नु अथवा बोलाउनु नजीकमा। जसरी गाइले आफैं ड्वाडा डुँडुँ गरिकन।
बाच्छो बोलाउँछन् त्यस्तै बाबुले गर्नु पर्दछ। यस्तो रहेको छ जान मन्त्रको मूल-भावना।
"हेपुत्र जसरी गाइ बाच्छो डाक्दै रमाउँछन्। मेरो हिंकार अथवा डाको यो गाइ तुल्य छ।
त्यस्तै रमाउँदै आज तिमीलाई म डाक्दछु ॥ ११ ॥"

---

[३९] वावुले आफ्नो नाम लिने
[४०] छोराको नाम

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अथातो दैव: परिमर एतद्वै ब्रह्म दीप्यते यदग्निर्ज्वलत्यथैतन्म्रियते यन्न ज्वलति तस्यादित्यमेव तेजो गच्छति वायुं प्राण एतद्वै ब्रह्म ब्रह्म दीप्यते यदादित्यो दृश्यतेऽथैतन्म्रियते यन्न दृश्यते तस्य चन्द्रमसमेव तेजो गच्छति वायुं प्राण एतद्वै ब्रह्म दीप्यते यच्चन्द्रमा दृश्यते । अथैतन्म्रियते यन्न दृश्यते तस्य विद्युतमेव तेजो गच्छति वायुं प्राण एतद्वै ब्रह्म दीप्यते यद्विद्युद्विद्योततेऽथैतन्म्रियते यन्न विद्योतते तस्य वायुमेव तेजो गच्छति वायुं प्राण: । ता वा एता: सर्वा देवता वायुमेव प्रविश्य वायौ मृता न मृच्छन्ते तस्मादेव उ पुनरुदीरत इत्यधिदैवत-मथाध्यात्मम् ॥१२॥

अब दैवी-परिमर अर्थात् दैवी स्वरूपका। तत्त्वको मृत्यु अथवा लीनता पछिको स्थिति।
(ब्रह्म -रुपी प्राणको) नै गरिन्छ अब वर्णन। प्रत्यक्ष अग्नि जो बल्छ, ब्रह्म त्यै हो प्रकाशित।
बल्दैन जव त्यो अग्नि अथवा अग्नि निभ्दछ। त्यो अग्निको तेज गइ सूर्यमा मिलीहाल्दछ।
देखिन्नन् जव ती सूर्य अथवा अस्त बन्दछन्। उन्को तेज मिली हाल्छ वायु र प्राणमा गई।
जो देखिन्छन् चन्द्रमा ती ब्रह्म नै हुन् प्रकाशित। देखिन्नन् जब ती चन्द्र अथवा अस्त बन्दछन्।
उन्को तेज मिली हाल्छ वायु र प्राणमा गई। चम्किने बिजुली जान, ब्रह्म नै हुन् प्रकाशित।
जब चम्किन्न विजुली, वा विद्युत् शक्ति मर्दछ। उस्को तेज मिली हाल्छ, वायु र प्राणमा गई।
अग्नि,सूर्य,चन्द्र अनि विद्युत् यी देवका गण। वायुरुपी प्राणमा नै पसेर स्थिर बन्दछन्।
विलीन भै सबै देव आधिदैविक वायुमा। नष्ट हुन्नन् बरु तिनी जन्मन्छन् वायुबाट नै।
यो दृष्टिकोण चैँ जान आधिदैविक दृष्टि हो। आध्यात्मिक दृष्टिकोण गरिन्छ अब वर्णन॥ १२॥

एतद्वै ब्रह्म दीप्यते यद्वाचा वदत्यथैतन्म्रियते यन्न वदति तस्य चक्षुरेव तेजो गच्छति प्राणं प्राण एतद्वै ब्रह्म दीप्यते यच्चक्षुषा पश्यत्यथैतन्म्रियते यन्न पश्यति तस्य श्रोत्रमेव तेजो गच्छति प्राणं प्राण एतद्वै ब्रह्म दीप्यते यच्छ्रोत्रेण शृणोत्यथैतन्म्रियते यन्न शृणोति तस्य मन एव तेजो गच्छति प्राणं प्राण एतद्वै ब्रह्म दीप्यते यन्मनसा ध्यायत्यथैतन्म्रियते यन्न ध्यायति तस्य प्राणमेव तेजो गच्छति प्राणं प्राणस्ता वा एता: सर्वा देवता: प्राणमेव प्रविश्य प्राणे मृता न मृच्छन्ते तस्मा देव उ पुनरुदीरते तद्यदिह वा एवं विद्वांस उभौ पर्वतावभिप्रवर्तेयातां तुस्तूर्षमाणौ दक्षिणश्चोत्तरश्च न हैवैनं स्तृण्वीयाताम्। अथ य एनं द्विषन्ति यांश्च स्वयं द्वेष्टि त एनं सर्वे परिम्रियन्ते ॥१३॥

मान्छेले जो बोली बोल्छ, ब्रह्म त्यै हो प्रकाशित। जब बोल्न छोड्छ मान्छे बोलीको तेज गैकन।
आँखामा मिल्छ, यसरी प्राण मिल्दछ प्राणमा। आँखाले जो देख्छ मान्छे, ब्रह्म त्यै हो प्रकाशित।
जब देख्न छोड्छ मान्छे, आँखाको तेज गैकन। कानमा मिल्छ, यसरी प्राणमा प्राण मिल्दछ।
कानले जो सुन्छ मान्छे, ब्रह्म त्यै हो प्रकाशित। जब सुन्न छोड्छ मान्छे, कानको तेज गैकन।
मनमा मिल्छ, यसरी प्राणमा प्राण मिल्दछ। मनले ध्यान जो गर्छ, ब्रह्म त्यै हो प्रकाशित।
मनले ध्यान छोडेमा, मनको तेज गैकन। प्राणैमा मिल्छ, यसरी मिल्दछन् सब प्राणमै।
इन्द्रियादि सबै देव[४१] प्राणमै स्थिर बन्दछन्। विलीन भै प्राण भित्र नष्ट हुन्नन् तिनी कुनै।
प्राणकै माध्यम लिइ फेरी प्रकट बन्दछन्। यस्तो दैवी-परिमर[४२] अर्थात् यो प्राण-शक्तिको।

---
[४१] बोली,आँखा,कान,मन आदि
[४२] इन्द्रियहरूको दैवी-प्रलय

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पूर्ण ज्ञान प्राप्त गर्ने योगी साधकले यदि । ठूला पर्वत जो हुन्छन् उत्तरी-दक्षिणी ध्रुव ।
ती पहाडहरूलाई योगीको चाहना सरी । चल्न वा फेरिन कुनै आदेश दिइयो भने ।
उपेक्षा गर्न गर्न सक्दैनन् आदेश योगीको कुनै । यो बाहेक पनि जस्ले ज्ञान यो प्राण-शक्तिको ।
राख्दछन् तिनका शत्रु विनष्ट भई हाल्दछन् । अथवा तिनले ठान्छन् जस्लाई शत्रु हो भनी ।
त्यस्ता शत्रुहरू सारा विनाश भई हाल्दछन् ॥ १३ ॥

अथातो निःश्रेयसादानं सर्वा ह देवता अहंश्रेयसे विवदमानाः । अस्माच्छ-रीरादुच्चक्रमुस्तद्दारुभूतं शिश्येऽथैनद्वाक्प्रविवेश तद्वाचा वदच्छिश्य एव। अथैनच्चक्षुः प्रविवेश तद्वाचा वदच्चक्षुषा पश्यच्छिश्य एवाथैनच्छ्रोत्रं प्रविवेश तद्वाचा वदच्चक्षुषा पश्यच्छ्रोत्रेण शृण्वच्छिश्य एवाथैनन्मनः प्रविवेश तद्वाचा वदच्चक्षुषा पश्यच्छ्रोत्रेण शृण्वन्मनसा ध्यायच्छिश्य एवाथैनत्प्राणः प्रविवेश तत्तत एव समुत्तस्थौ ते देवाः प्राणे निःश्रेयसं विदित्वा प्राणमेव प्रज्ञात्मानमभिसंभूय सहैतैः सर्वैरस्माल्लोकादुच्चक्रमुः । ते वायुप्रतिष्ठा आकाशात्मानः स्वरीयुस्तथो एवैवं विद्वान्सर्वेषां भूतानां प्राणमेव प्रज्ञात्मानमभिसंभूय सहैतैः सर्वैरस्माच्छरीरादुत्क्रामति स वायुप्रतिष्ठ आकाशात्मा स्वरेति स तद्भवति यत्रैते देवास्तत्प्राप्य तदमृतो भवति यदमृता देवाः ॥१४॥

मोक्षदाता सर्वश्रेष्ठ प्राणको हुन्छ वर्णन । कुनै बेला वाणी आदि सबै इन्द्रिय देवता ।
सबै भन्दा मै हूँ ठुलो भन्ने बहसमा फँसे । देहबाट सबै निक्ले प्राणका साथ इन्द्रिय ।
देह भो त्यो काठ जस्तै लमतन्न र निश्चल । त्यस्पछि पहिले वाणी देह भित्र पस्यो जब ।
मुखबाट बोल्न थाल्यो, उठेन तर देह त्यो । आँखा पस्यो देहभित्र थाले बोल्न र देखन ।
तर देह रह्यो उस्तै लमतन्न र निश्चल । फेरि कान पस्यो, थाले बोल्न, सुन्न र देखन ।
तर देह रह्यो उस्तै लमतन्न र निश्चल । पस्यो मन, ध्यान गर्न, बोल्न, सुन्न र देखन ।
सक्नेभो देह तर उ सकेन उठ्न क्यै गरी । अन्त्यमा जब त्यो प्राण पस्यो मानव-देहमा ।
उठ्यो देह अनि काम सबै इन्द्रयले गरे । त्यस्पछि ती इन्द्रियले प्राण नै मुख्य शक्ति हो ।
विशिष्ट ज्ञान यही हो, यही नै मोक्ष हो भनी । सम्झे, बुझ्े अनि माने साथै ती अरु वायुका ।
अपान, व्यान आदि ती पन्च प्राणसँगै मिली । शरीरबाट माथिल्लो लोकमा ती सबै गए ।
पछि सबै स्थिर भए आधिदैविक प्राणमा । अनि आकाशको रुप लिएर स्वर्गमा गए ।
आ-आफ्नै देवका साथ[४३] पुगे आफ्नै स्वरूपमा । जसले प्राणको तत्व-ज्ञान राम्ररी जान्दछ ।
त्यो ज्ञानीले पनि सारा प्राणीको प्राणलाई नै । प्रज्ञात्मरूपले पाइ, पञ्चप्राणहरू सबै ।
साथै लिई देहबाट माथिल्लो लोक पुग्दछ । वायुमै रही आकाश-स्वरुप लिई फेरि त्यो ।
स्वर्गलोक तिरै ज्ञानी प्रस्थान गरिहाल्दछ । पुगेर स्वर्ग त्यो ज्ञानी प्राणकै रूप बन्दछ ।
जुन् प्राणमा वाणी आदि देवताहरू बस्दछन् । पाएर त्यो प्राण-तत्त्व ज्ञानी-साधक त्यो पनि ।
प्राणका अमृत-गुणहरूले पूर्ण बन्दछ । जुन् अमृतत्व-गुणमा, देवता वाणी आदिका ।
हुने गर्छन् प्रकट, त्यो गुण-सम्पन्न[४४] बन्दछ ॥ १४ ॥

---

[४३] अग्नि आदि अधिष्ठातृ देवताहरूमा

[४४] ज्ञानीमा ती अमृतत्व गुणहरू पूर्णरुपमा रहन्छन्

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अथातः पितापुत्रीयं संप्रदानमिति चाचक्षते। पिता पुत्रं प्रेष्यन्नाह्वयति नवैस्तृणैरगारं संस्तीर्याग्निमुपसमाधायोदकुम्भं सपात्रमुपनिधायाहतेन वाससा संप्रच्छन्नः स्वयं श्येत एत्य पुत्र उपरिष्टादभिनीपद्यते, इन्द्रियैरस्येन्द्रियाणि संस्पृश्यापि वाऽस्याभिमुखत एवासीताथास्मै संप्रयच्छति वाचं मे त्वयि दधानीति पिता वाचं ते मयि दध इति पुत्रः प्राणं मे त्वयि दधानीति पिता प्राणं ते मयि दध इति पुत्रः। चक्षुर्मे त्वयि दधानीति पिता चक्षुस्ते मयि दध इति पुत्रः। श्रोत्रं मे त्वयि दधानीति पिता श्रोत्रं ते मयि दध इति पुत्रः। मनो मे त्वयि दधानीति पिता मनस्ते मयि दध इति पुत्रः। अन्नरसान्मे त्वयि दधानीति पिता अन्नरसांस्ते मयि दध इति पुत्रः। कर्माणि मे त्वयि दधानीति पिता कर्माणि ते मयि दध इति पुत्रः। सुखदुःखे मे त्वयि दधानीति पिता सुखदुःखे ते मयि दध इति पुत्रः। आनन्दं रतिं प्रजातिं मे त्वयि दधानीति पिता, आनन्दं रतिं प्रजातिं ते मयि दध इति पुत्रः। इत्या मे त्वयि दधानीति पिता, इत्यास्ते मयि दध इति पुत्रः। धियो विज्ञातव्यं कामान्मे त्वयि दधानीति पिता धियो विज्ञातव्यं कामास्ते मयि दध इति पुत्रः। अथ दक्षिणावुत्प्राङुपनिष्क्रामति तं पिताऽनुमन्त्रयते यशो ब्रह्मवर्चसमन्नाद्यं कीर्तिस्त्वा जुषतामित्यथेतरः सव्यमंसमन्ववेक्षते पाणिनाऽन्तर्धाय वसनान्तेन वा प्रच्छाद्य स्वर्गाँल्लोकान्कामानाप्नुहीति स यद्यगदः स्यात्पुत्रस्यैश्वर्ये पिता वसेत्परि वा व्रजेद्यद्यु वै प्रेयाद्यदेवैनं समापयति तथा समापयितव्यो भवति तथा समापयितव्यो भवति ॥१५॥

पिताले पुत्रमा गर्ने विशिष्ट सम्प्रदानको[४५] । प्रक्रिया-विधिका साथ गरिन्छ अब वर्णन ।
बाबुले जब यो ठान्छ अब चाँडै म मर्दछु । तब उस्ले पुत्रलाई बोलाउनु नजीकमा ।
कुशले वा घाँसबाट यज्ञ-मण्डप छाउनु । स्थापना अग्निको गर्नु त्यस्मा विधि-विधानले ।
अग्निको पूर्वमा होस् वा दिशा उत्तर तर्फमा । राख्नु कलश पानीले परिपूर्ण गरीकन ।
भरेको धानले टन्न पूर्णपात्र बनाउनु राख्नु कलशको माथि पूर्णपात्र लगिकन ।
सेतो धोति, स्वच्छ लुगा, माला आदि लगाउँदै । यज्ञ-मण्डमा पस्नु, छोरालाई नजिकमा ।
बोलाउनु, पुत्र आफ्नो आएपछि नजिकमा । अङ्कमाल गर्नु पर्छ अङ्गमा अङ्ग जोड्दै ।
अथवा ती पिता-पुत्र बसे हुन्छ नजिकमा । पिताले त्यस्पछि दान दिनु इन्द्रिय आदिको ।
पिताले भन्नु यो वाणी तिमीमा गर्छु स्थापित । पुत्रले भन्नु, लौ लिन्छु वाणी मैले तपाइँको ।
पिताले भन्नु यो प्राण तिमीमा गर्छु स्थापित । पुत्रले भन्नु, लौ हुन्छ लिन्छु प्राण तपाइँको ।
पिताले भन्नु यी आँखा तिमीमा गर्छु स्थापित । पुत्रले भन्नु, लौ हुन्छ लिन्छु आँखा तपाइँका ।
पिताले भन्नु यी कान तिमीमा गर्छु स्थापित । पुत्रले भन्नु, लौ हुन्छ लिन्छु कान तपाइँका ।
पिताले भन्नु यो अन्न-रस दिन्छु तिमीकन । पुत्रले भन्नु, लौ लिन्छु रस-अन्न तपाइँको ।
पिताले भन्नु यी श्रेष्ठ-कर्म दिन्छु तिमीकन । पुत्रले भन्नु, लौ लिन्छु श्रेष्ठ-कर्म तपाइँका ।
पिताले भन्नु सुख र दुख्ख दिन्छु तिमीकन । पुत्रले भन्नु, लौ लिन्छु सुख-दुख्ख तपाइँका ।
पिताले भन्नु सन्तान-यौन-सुख्ख दिँदैछु म । पुत्रले भन्नु, लौ लिन्छु सन्तान-यौन-सुख्ख म ।
पिताले भन्नु गति यो तिमीमा गर्छु स्थापित । पुत्रले भन्नु, लौ लिन्छु हिंड्ने शक्ति तपाइँको ।
पिताले भन्नु यो मेरो बुद्धि, ज्ञातव्य, ज्ञान र । इच्छा र कामना मेरा तिमीमा गर्छु स्थापित ।

---

[४५] आफ्नो शक्ति छोरामा रुपान्तर गर्ने कृयालाइ यहाँ सम्प्रदन भनीएको छ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पुत्रले भन्नु, लौ हुन्छ बुद्धि, ज्ञातव्य, ज्ञान र। इच्छा र कामना सारा लीहाल्छु म तपाईंका।
त्यस्पछि बाबुको हुन्छ छोराबाट प्रदक्षिणा। छोडी पितालाई त्यहीं छोरो निक्लन्छ बाहिर।
निक्लदा बाहिर पूर्व दिशातर्फ ऊ लागदछ। त्यो बेला बाबुले भन्छ छोरालाई गुहारदै।
कीर्ति, ब्रह्म तेज, शक्ति अन्न खाने पचाउने। सुनाम, सद्‌गुणहरू तिम्रो सेवा गरी रहुन्।
कुरा सुनेर बाबुका छोराले हात राखदै। आफ्ना देव्रे कुम तिर, आँखा आफ्ना घुमाउँदै।
हातले वा वस्त्रले क्यै पर्दा जस्तो बनाउँदै। बाबुलाई भन्छ त्यहाँ, जो आफ्नो मन-माफिक।
इच्छा र स्वर्गको भोग गर्नु होस तपाईले। त्यस्पछि यदि त्यो बाबु निरोगी छ भने त्यहीं।
छोराकै साथ घरमा बस्न सक्छ सबै कुरा। छोरालाई सुम्पिएर, छोरो नै स्वामी मानदै।
अथवा उसले आफ्नो दिइ सर्वस्व पुत्रमा। लिई सन्यासको धर्म जान सक्दछ बाहिर।
अथवा यै अवस्थामा उस्को मृत्यु भयो भने। जे जस्ता शक्ति उसले दिएथ्यो पुत्रलाई नै।
ती शक्ति-धारा उसमै आइ बन्छन् प्रतिष्ठित। सम्प्रदान विधि यै हो, विधि हो हकदानको॥ १५॥

तेस्रो अध्याय

प्रतर्दनो ह दैवोदासिरिन्द्रस्य प्रियं धामोपजगाम। युद्धेन च पौरुषेण च तं हेन्द्र उवाच। प्रतर्दन वरं ते ददानीति स होवाच प्रतर्दनः। त्वमेव मे वृणीष्व यं त्वं मनुष्याय हिततमं मन्यस इति तं हेन्द्र उवाच। न वै वरोऽवरस्मै वृणीते त्वमेव वृणीष्वेत्येवमवरो वै किल म इति होवाच प्रतर्दनोऽथो खल्विद्रः सत्यादेव नेयाय। सत्यं हीन्द्रः स होवाच। मामेव विजानीह्येतदेवाहं मनुष्याय हिततमं मन्ये। यन्मां विजानीयात्। त्रिशीर्षाणं त्वाष्ट्रमहनमरुन्मुखान्यतीन्सालावृकेभ्यः प्रायच्छं बह्वीः संधा अतिक्रम्य दिवि प्रल्हादीयानतृणमहमन्तरिक्षे पौलोमान्पृथिव्यां कालखाञ्जान्। तस्य मे तत्र न लोम च मा मीयते। स यो मां विजानीयान्नास्य केन च कर्मणा लोको मीयते। न मातृवधेन न पितृवधेन न स्तेयेन न भ्रूणहत्यया नास्य पापं च न चकृषो मुखान्नीलं वेत्तीति ॥१॥

राजा दिव्यदासजिका थिए छोरा प्रतर्दन। देवताको पक्ष लिन देव-दानव युद्धमा
प्रतर्दन पुगे आफै इन्द्रको स्वर्गलोकमा। देखि प्रतर्दनजीको वीरता, युद्धकौशल।
खुसी भइ इन्द्र भन्छन् मागनुहोस् वरदान क्यै। भने प्रतर्दनजीले, मान्छेलाई भलो हुने।
कुनै श्रेष्ठ वर दिनोस् आफैं सोची बुझीकन। इन्द्र भन्छन् मागिदैन अरूको लागि क्यै वर।
तसर्थ आफ्नो लागीनै मागनुहोस् वरदान क्यै। भने प्रतर्दनजीले यो त गाह्रै कुरा भयो।
अभाव नै हुन गयो के मागूँ वरदान म। सुनी प्रतर्दनजीका कुरा सोचे देवेन्द्रले पनि।
अडेको छु म अहिलेसम्म सत्य कुरामहाँ। वरदान दिनै पर्छ भनी, देवेन्द्र भन्दछन्।
हे प्रतर्दन भन्दैछु आज आफ्नै स्वरूप म। यो ज्ञान नै मानिसको लागि कल्याणको वर।
त्वष्टा[४६] प्रजापतिजीका पुत्र जो विश्वरूप थे। तीनोटा शिर थे उन्का, उनीमा बज्र हानदै।
मैले मारी दिएँ, त्यस्तै सन्यासी पथभ्रष्ट भै। आचार र ब्राम्हणको विचारबाट खस्किए।
ती सबैलाई काटेर व्वाँसोको लागी फाल्दिएँ। भक्त प्रल्हादका धेरै साथी दैत्यहरू पनि।

---
[४६]. सृष्टिका कारिगर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दुष्ट बानी भएका ती मबाटै मारिए सबै। पुलोम नामका दैत्य र उन्का सहयोगी र।
कालखान्ज नाम लिई पृथ्वीमा बसने सबै। असुर, दैत्यहरू ती मबाटै मारिए सबै।
अहंकार ममा छैन चाहिँन कर्मको फल। त्यसैले नै क्यै भएन मेरो क्षति कतै पनि।
तसर्थ जस्ले जान्नेछ मेरो सत्यस्वरूप यो। पुण्यलोक प्राप्त गर्ला, हुँदैन हानि कर्मको।
मेरो सत्यरूप जान्ने विवेकी प्राणीमा कुनै। प्रभाव पर्न सक्दैन ठूलै पाप गरे पनि।
राम्रा प्रवृत्तिहरूको रक्षा गर्न यदि कुनै। बन्धुहत्या गर्नु परे, त्यस्मा लाग्दैन पाप क्यै।
त्यसैले नै इन्द्र भन्छन्, जस्ले जान्दछ ईन्द्रको। सत्यस्वरुप, उस्लाई लाग्दैन पाप क्यै पनि।
उस्को देखिन्न मुखमा अशक्ति, भय क्यै पनि ॥ १ ॥

स होवाच प्राणोऽस्मि प्रज्ञात्मा तं मामायुरमृतमित्युपास्स्व। आयु: प्राण: प्राणो वा आयु: प्राण एवामृतम्। यावद्धयस्मिञ्छरीरे प्राणो वसति तावदायु:। प्राणेन ह्येवामुष्मिँल्लोके अमृतत्वमाप्नोति। प्रज्ञया सत्यं संकल्पम्। स यो ममायुरमृतमित्युपास्ते सर्वमायुरश्मिंल्लोक एति आप्नोत्यमृतत्वमक्षितिं स्वर्गे लोके। तद्धैक आहुरेकभूयं वै प्राणा गच्छन्तीति। न हि कश्चन शक्नुयात्सकृद्वाचा नाम प्रज्ञापयितुं चक्षुषा रुपं श्रोत्रेण शब्दं मनसा ध्यातुमित्येकभूयं वै प्राणा:। एकैकमेतानि सर्वाण्येव प्रज्ञापयन्ति। वाचं वदन्तीं सर्वे प्राणा अनुवदन्ति । चक्षु: पश्यत्सर्वे प्राणा अनुपश्यन्ति श्रोत्रं शृण्वत्सर्वे प्राणा अनुशृण्वन्ति मनो ध्यायत्सर्वे प्राणा अनुध्यायन्ति प्राणं प्राणन्तं सर्वे प्राणा अनुप्राणन्तीति। एवमु हैवैतदिति हेन्द्र उवाच। अस्ति त्वेव प्राणानां नि:श्रेयसमिति ॥२॥

इन्द्र भन्नुहुन्छ, म नै प्राज्ञस्वरूप-प्राण हूँ। आयु र अमृत मै हूँ भनी गर उपासना।
आयु नै प्राण हो त्यस्तै प्राण नै आयु हो बुझ। प्राण नै अमृत भनी तिमीले गर्नु निश्चय।
देह भित्र प्राण रहेसम्म नै आयु बस्दछ। प्राणकै माध्यम गरी प्राणीले अरू लोकमा।
अनुभूति गर्न सक्छ अमृतत्व-रूपी सुख। प्रकृष्ट ज्ञान वा प्रज्ञा जब पाउँछ मानिस।
तब उस्ले जान्न सक्छ सत्य शास्वत हो भनी। वितर्क-तर्क उसमा प्रज्ञाबाटै उदाउँछन्।
म इन्द्रलाइ जसले "आयु""अमृत" हो भनी। उपासना गर्छ, उस्ले पूर्णायु प्राप्त गर्दछ।
साथै स्वर्गलोक पुगी उसले भोग गर्दछ। ननाशिने (क्षयहीन) अमृत-तत्वको सुख।
केही विद्वानले भन्छन् सबै प्राणहरू मिली। लिई साथ इन्द्रियको एकीकृत ती बन्दछन्।
एकै समयमा मान्छे मुखले वाक्य बोलने। आँखाले हेरने साथै कानले सुनने अनि।
मनले ध्यान गरने सक्दैन एकसाथ नै। यस्बाट पनि यै सिद्ध हुन्छ यी सब इन्द्रिय-।
हरूका साथमा प्राण एक भै काम गर्दछ। एक-एक विषयको छुट्टाछुट्टै अनुभव।
क्रमैसित गर्न सक्छन् एकत्वभाव लीकन। जब मान्छे बोल्न थाल्छ बक्तव्य मुखले तब।
सबै प्राण मिली गर्छन् वाणीकै अनुमोदन। जब मान्छे हेर्न थाल्छ आँखाले दृश्यरूपमा।
सबै प्राण मिली गर्छन् आँखाकै अनुमोदन। जब कान सुन्न थाल्छ श्रोतव्य शब्द वा ध्वनि।
सबै प्राणहरू गर्छन् कानकै अनुमोदन। जब मान्छे गर्न थाल्छ मनले ध्यान-चिन्तन।
सबै प्राणहरू गर्छन् मनकै अनुमोदन। मुख्य प्राण जब आफ्नो कार्य प्रारम्भ गर्दछ।
अरू प्राणेन्द्रिय गर्छन् चेष्टा त्यै मुख्य प्राणको। प्रतर्दनजीले सोधे साँचै हुन् यी कुराहरू ?
इन्द्रले भन्नुभो तिम्रा कुरा यी सब सत्य हुन्। हुन ता एक नै हुन्छन् प्राण-तत्त्वहरू सबै।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तर पञ्च-प्राणहरू चाहन्नन् जस क्यै लिन। परिपूरक भै खाली कल्याण मात्र गर्दछन्[४७]॥

जीवति वागपेतो मूकान्हि पश्यामो जीवति चक्षुरपेतोऽधान्हि पश्यामो जीवति श्रोत्रापेतो बधिरान्हि पश्यामो जीवति मनोपेतो बालान्हि पश्यामो जीवति बाहुच्छिन्नो जीवत्यूरुच्छिन्न इति। एवं हि पश्याम इति। अथ खलु प्राण एव प्रज्ञात्मेदं शरीरं परिगृह्योत्थापयति। तस्मादेतदेवोऽथमुपासीत। यो वै प्राणः सा प्रज्ञा या वा प्रज्ञा स प्राणः। सह ह्योतावस्मिञ्शरीरे वसतः सहोत्क्रामतस्तस्यैषैव दृष्टिः। एतद्विज्ञानम्। यत्रैतत्पुरुषः सुप्तः स्वप्नं न कञ्चन पश्यत्यथास्मिन्प्राण एवैकधा भवति। तदैनं वाक्सर्वैर्नामभिः सहाप्येति चक्षुः सर्वैरुपैः सहाप्येति श्रोत्रं सर्वैः शब्दैः सहाप्येति मनः सर्वे-र्ध्यानैः सहाप्येति। स यदा प्रतिबुध्यते। यथाग्नेर्ज्वलतः सर्वा दिशो विस्फुलिङ्गा विप्रतिष्ठेरन्नेवमेवैतस्मादात्मनः प्राणा यथायतनं विप्रतिष्ठन्ते प्राणेभ्यो देवा देवेभ्यो लोकाः। तस्यैषैव सिद्धिः एतद्विज्ञानम्। यत्रैतत्पुरुष आर्तो मरिष्यन्नाबल्यं न्येत्य संमोहं न्येति तदाहुः। उदक्रमीच्चित्तम्। न शृणोति न पश्यति न वाचा वदति त ध्यात्यथास्मिन्प्राण एवैकधा भवति तदैनं वाक्सर्वैर्नामभिः सहाप्येति चक्षुः सर्वे रुपैः सहाप्येति श्रोत्रं सर्वैः शब्दैः सहाप्येति मनः सर्वैर्ध्यानैः सहाप्येति यदा प्रतिबुध्यते यथाग्नेर्ज्वलतो विस्फुलिङ्गा विप्रतिष्ठेरन्नेवमेवैतस्मादात्मनः प्राणा याथायतनं विप्रतिष्ठन्ते प्राणेभ्यो देवा देवेभ्यो लोकाः ॥३॥

मान्छे बाँची राख्छ यदि बोली छैन भने पनि। थुप्रै लाटाहरू हामी बाँचेको देख्न सक्दछौँ।
मान्छे बाँची राख्छ यदि आँखा छैन भने पनि। थुप्रै अन्धाहरू हामी बाँचेको देख्न सक्दछौँ।
मान्छे बाँची राख्छ यदि सुन्दैन क्यै भने पनि। थुप्रै बैह्राहरू हामी बाँचेको देख्न सक्दछौँ।
मान्छे बाँची राख्छ यदि मन छैन भने पनि। ध्यानहीन बालकले बाँचेको देख्न सक्दछौँ।
हात छैन यदि त्यस्तै खुट्टा छैन भने पनि। प्राण मात्र भए मान्छे बाँचेको देख्न सक्दछौँ।
प्राण जस्ले मानिसमा क्रिया-शक्ति जगाउँछ। आत्मा बनी त्यही प्राण ज्ञान तर्फ लगाउँछ।
प्राण नै भई प्रज्ञात्मा देह-आबद्ध[४८] भैकन। भिन्न भिन्न कार्यहरू मान्छेलाई गराउँछ।
त्यसैले यो प्राणको नै गर्नु पर्छ उपासना। जे बुझ्दछौँ प्राण भनी मुख्य ता त्यही प्राण हो।
जस्लाइ भन्दछौँ प्रज्ञा त्यै पनि प्राण जाननु। प्राण-प्रज्ञा दुबै बस्छन् एकैसाथ शरीरमा।
मिली जीवात्मासँग यी प्राण-प्रज्ञाहरू सबै। तीनोटै तत्त्व यो देहबाट निक्लेर हिँड्दछन्।
यै ज्ञान यही विज्ञान हो प्राणमय-ब्रह्म को। सुषुप्तिको अवस्थामा यो मान्छे जब पुग्दछ।
देख्दैन सपना उस्ले, शब्द नामहरू सँगै। आँखा दृश्यहरू साथै, कान शब्दहरू सँगै।
मान ध्यानसितै सारा लुक्दछन् मुख्य-प्राणमा। जब फर्कन्छ त्यो मान्छे जागृत स्थितिमा तब।
बलेको अग्निमा जस्तै झिल्का निक्लन थाल्दछन्। त्यस्तै प्राणरूपी आत्माबाट निक्लेर बाहिर।
वाणी आदि इन्द्रिय ती आ-आफ्नै ठाउँ पुग्दछन्। त्यस्पछि ती प्राणबाट देवता अग्नि आदिका।
निक्लन्छन् र चल्न थाल्छन् आफ्ना लौकिक-वस्तुमा। प्राणको सिद्धि यही हो, यही विज्ञान हो बुझ।
जब मान्छे रोगी भई मरणासन्न बन्दछ। शक्तिहीन भइ देह चेतनाशून्य बन्दछ।
त्यस्ले क्वै चिन्न सक्दैन उस्का प्रियहरू पनि। भन्छन् मानिस त्यो बेला यस्को हंस[४९] उडिसक्यो।

---

[४७] निःश्रेयस रहन्छन्

[४८] शरीरका अङ्गहरूमा रहेर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसैले उ न क्यै सुन्छ, न क्यै देख्छ, न बोल्दछ। न त उ ध्यान नै गर्छ, लीन भैहाल्छ प्राणमा।
त्यो बेलामा बोलीहरू आफ्ना नाम सबै लिई। आँखाहरू दृश्य लिई, कान शब्द लिइकन।
मनले ध्यान ली सारा प्राणमै लीन बन्दछन्। बौरियो यदि त्यै मान्छे[५०] भने सम्पूर्ण इन्द्रिय।
बलेको अग्निमा झिल्का चारैतर्फ उठे सरी। आत्मारूपी प्राणबाट बाणी आदि सबै कुरा।
उठेर आ-आफ्ना ठाउँ स्वरूप लिई हाल्दछन्। प्राणबाट निक्लिएका देवताहरूले सबै।
आफ्ना-आफ्ना इन्द्रिय ली लोकमा काम थाल्दछन्॥ ३॥

स यदाऽस्माच्छरीरादुत्क्रामति सहैवैतैः सर्वैरुत्क्रामति वागस्मात्सर्वाणि नामान्यभिवि सृजते। वाचा सर्वाणि नामान्याप्नोति घ्राणोऽस्मात्सर्वा-न्गन्धानभिविसृजते घ्राणेन सर्वान्गन्धानाप्नोति। चक्षुरस्मात्सर्वाणि रुपाण्यभिविसृजते चक्षुषा सर्वाणि रुपाण्याप्नोति श्रोत्रमस्मात्सर्वाञ्शव्दा-नभिविसृजते श्रोत्रेण सर्वाञ्शब्दानाप्नोति मनोऽस्मात्सर्वाणि ध्यानान्यभिविसृजते मनसा सर्वाीणि ध्यानान्याप्नोति सैषा प्राणे सर्वाप्तिः। यो वै प्राणः सा प्रज्ञा या वा प्रज्ञा स प्राणः सह ह्येतावस्मिञ्शरीरे वसतः सहोत्क्रामतः। अथ खलु यथाऽस्यै प्रज्ञायै सर्वाणि भूतान्येकं भवन्ति तद्व्याख्यास्यामः ॥४॥

शरीरबाट जब यो प्राण निक्लन्छ बाहिर। सबै इन्द्रिय साथैमा लिएर प्राण हिँड्दछ।
साथ छोड्दछ वाणीले उस्का नामहरू सबै। किनकि बोलीले मात्रै मान्छेको नाम खुल्दछ।
नाकले साथ छोड्दिन्छ वस्तु जो गन्धवान छन्। किनकि नाकले लिन्छ गन्ध-दुर्गन्ध यी सबै।
साथ छोड्दछ आँखाले रूप, दृश्यहरू सबै। आँखाले मात्र किनकि दृश्यको रूप चिन्दछ।
छोड्दिन्छ कानले साथ ध्वनि शब्दहरू सबै। किनकि कानले मात्रै ध्वनि र शब्द सुन्दछ।
मनले साथ छोड्दिन्छ ध्यानको प्रक्रिया सबै। किनकि मनले मात्रै ध्यान, चिन्तन गर्दछ।
प्राणरूपी यही आत्मालाई इन्द्रियले सबै। समर्पण गरी सारा छोड्छन् विषय आफना।
प्राणै प्रज्ञा भनी जान, प्रज्ञा नै प्राण हो बुझ। शरीरमा सँगै बस्छन्, निक्लन्छन् पनि सङ्सगैँ।
जसरी सब यी प्राणी प्रज्ञामा एक बन्दछन्। व्याख्या अब म गर्नेछु तलका मन्त्र-श्लोकमा॥ ४॥

वागेवास्या एकमङ्गमदुह्लं तस्यै नाम परस्तात्प्रतिविहिता भूतमात्रा। घ्राणमेवास्या एकमङ्गमदुह्लं तस्य गन्धः परस्तात्प्रतिविहिता भूतमात्रा चक्षुरेवास्या एकमङ्गमदूह्लं तस्य रुपं परस्तात्प्रतिविहिता भूतमात्रा श्रोत्रमेवास्या एकमङ्गमदुह्लं तस्य शब्दः परस्तात्प्रतिविहिता भूतमात्रा जिह्वैवास्या एकमङ्गमदूह्लं तस्या अन्नरसः परस्तात्प्रतिविहिता भूतमात्रा हस्तावेवास्या एकमङ्गमदूह्लं तयोः कर्म परस्तात्प्रतिविहिता भूतमात्रा शरीरमेवास्या एकमङ्गमदूह्लं तस्य सुखदुःखे परस्तात्प्रतिविहिता भूतमात्रा उपस्थ एवास्या एकमङ्गमदूह्लं तस्यानन्दो रतिः प्रजातिः परस्तात्प्रतिविहिता भूतमात्रा पादावेवास्या एकमङ्गमदूह्लं तयोरित्या परस्तात्प्रतिविहिता भूतमात्रा प्रज्ञैवास्या एकमङ्गमदूह्लं तस्यै धियो विज्ञातव्यं कामाः परस्तात् प्रतिविहिता भूतमात्रा ॥५॥

बाणीरूपी इन्द्रियले प्रज्ञाको अङ्ग भैकन। उस्को बाह्य विषयको तन्मात्रा[५१] शब्द रूपमा।

---

[४९] मन वा चित्त

[५०] मूर्च्छाबाट फर्कियो भने

[५१] भूतमात्रा अर्थात् पन्चभौतिक रुपको अंश

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रज्ञाको नै एक कार्य परिपूरण गर्दछ। नाकरूपी इन्द्रियले प्रज्ञाको अङ्ग भैकन।
उस्को बाह्य विषयको तन्मात्रा गन्ध रूपमा। प्रज्ञाको नै एक कार्य परिपूरण गर्दछ।
आँखारूपी इन्द्रियले प्रज्ञाको अङ्ग भैकन। उस्को बाह्य विषयको तन्मात्रा दृश्य रूपमा।
प्रज्ञाको नै एक कार्य परिपूरण गर्दछ। कानरूपी इन्द्रियले प्रज्ञाको अङ्ग भैकन।
उस्को बाह्य विषयको तन्मात्रा ध्वनि रूपमा। प्रज्ञाको नै एक कार्य परिपूरण गर्दछ।
जिब्रोरूपी इन्द्रियले प्रज्ञाको अङ्ग भैकन। उस्को बाह्य विषयको तन्मात्रा स्वाद वा रस।
प्रज्ञाको नै एक कार्य परिपूरण गर्दछ। हातरूपी इन्द्रियले प्रज्ञाको अङ्ग भैकन।
उस्को बाह्य विषयको तन्मात्रा कर्म रूपमा। प्रज्ञाको नै एक अङ्ग परिपूरण गर्दछ।
सारा शरीरले त्यस्तै प्रज्ञाको अङ्ग भैकन। उस्को बाह्य विषयको तन्मात्रा सुख, दुख्ख भै।
प्रज्ञाको नै एक कार्य परिपूरण गर्दछ। योनि-लिङ्गहरू त्यस्तै प्रज्ञाको अङ्ग भैकन।
उस्को बाह्य विषयको तन्मात्रा यौनकार्यमा। यौन-आनन्दका साथै सन्तान जन्म दीकन।
प्रज्ञाको नै एक कार्य परिपूरण गर्दछ। खुट्टारूपी इन्द्रियले प्रज्ञाको अङ्ग भैकन।
उस्को बाह्य विषयको तन्मात्रा हिंडने गरी। प्रज्ञाको नै एक कार्य परिपूरण गर्दछ।
प्रज्ञाले पनि आफैं नै प्रज्ञाको अङ्ग भैकन। उस्को बाह्य विषयको तन्मात्रा बुद्धि रूपमा।
मान्छेको मनमा इच्छा,अनुभूति जगाउँदै। प्रज्ञाको नै एक कार्य परिपूरण गर्दछ ॥ ५ ॥

प्रज्ञया वाचं समारुह्य वाचा सर्वाणि नामान्याप्नोति। प्रज्ञया प्राणं समारुह्य प्राणेन सर्वान्गन्धानाप्नोति प्रज्ञया चक्षु: समारुह्य चक्षुषा सर्वाणि रुपाण्याप्नोति प्रज्ञया श्रोत्रं समारुह्य श्रोत्रेण सर्वान्शब्दानाप्नोति प्रज्ञया जिह्वां समारुह्य जिह्वया सर्वानन्नरसानाप्नोति प्रज्ञया हस्तौ समारुह्य हस्ताभ्यां सर्वाणि कार्याण्याप्नोति प्रज्ञया शरीरं समारुह्य शरीरेण सुखदु:खे आप्नोति प्रज्ञयोपस्थं समारुह्योपस्थेनानन्दं रतिं प्रजातिमाप्नोति प्रज्ञया पादौ समारुह्य पादाभ्यां सर्वा इत्या आप्नोति प्रज्ञयैव धियं समारुह्य प्रज्ञयैव धियो विज्ञातव्यं कामानाप्नोति ॥६॥

प्रज्ञाबाटै वाणीलाई मान्छेले बशमा गरी। बोलीबाट नामहरू स्वीकार गर्न थाल्दछ।
प्रज्ञाबाटै नाकलाई मान्छेले वशमा गरी। नाकबाट गन्धहरू स्वीकार गर्न थाल्दछ।
प्रज्ञाबाटै नेत्रलाई मान्छेले वशमा गरी। नेत्रबाटै दृश्य-रुप स्वीकार गर्न थाल्दछ।
प्रज्ञाबाटै कानलाई मान्छेले वशमा गरी। कानबाटै ध्वनि-शब्द स्वीकार गर्न थाल्दछ।
प्रज्ञाको शक्तिले जिब्रो मान्छेले वशमा गरी। जिब्रोबाट अन्न-रस स्वीकार गर्न थाल्दछ।
प्रज्ञाबाटै हातलाई मान्छेले वशमा गरी। हातबाटै सबै काम सम्पन्न गर्न थाल्दछ।
प्रज्ञाबाटै देहलाई मान्छेले वशमा गरी। देहबाटै कर्मजन्य सुख-दुख्ख सकार्दछ।
प्रज्ञाबाटै योनि-लिङ्ग मान्छेले वशमा गरी। यौन-आनन्द त्यो लिन्छ सन्तान पनि पाउँछ।
प्रज्ञाबाटै पाउहरू मान्छेले वशमा गरी। पाउबाटै विचरण-कार्य सम्पन्न गर्दछ।
प्रज्ञाबाटै बुद्धिलाई मान्छेले वशमा गरी। बुद्धिबाटै गर्छ इच्छा, अनुभूति सकार्दछ ॥ ७ ॥

न हि प्रज्ञापेता वाङ् नाम किंचन प्रज्ञापयेत्। अन्यत्र मे मनोऽभूदित्याह। नाहमेतन्नाम प्राज्ञासिषमिति। न हि प्रज्ञापेतः प्राणो गन्धं कंचन प्रज्ञापयेदन्यत्र मे मनोऽभूदित्याह। नाहमेतं

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गन्धं प्राज्ञासिषमिति। न हि प्रज्ञापेतं चक्षू रुपं किंचन प्रज्ञापयेदन्यत्र मे मनोऽभूदित्याह। नाहमेतद्रुपं प्राज्ञासिषमिति न प्रज्ञापेतं श्रोत्रं शब्दं कंचन प्रज्ञापयेदन्यत्र मे मनोऽभूदित्याह। नाहमेतं शब्दं प्रात्राशिषमिति न हि प्रज्ञापेता जिह्वाऽन्नरसं कंचन प्रज्ञापयेतामन्यत्र मे मनोऽभूदित्याह नाहमेतत्कर्म प्राज्ञाससिषमिति न हि प्रज्ञापेतं शरीरं सुखं दुःखं किंचन प्रज्ञापयेदन्यत्र मे मनोऽभूतित्याह नाहमेतत्सुखं दुःखं प्राज्ञासिषमिति न हि प्रज्ञापेत उपस्थ आनन्दं रतिं प्रजातिं कांचन प्रज्ञापयेदन्यत्र मे मनोऽभूदित्याह। नाहमेतमानन्दं न रतिं न प्रजातिं प्राज्ञासिषमिति न हि प्रज्ञापेतौ पादावित्यां कांचन प्रज्ञापयेतामन्यत्र मे मनोऽभूदित्याह। नाहमेतामित्यां प्राज्ञासिषमिति। न हि प्रज्ञापेता धीः कांचन। सिध्येन्न प्रज्ञातव्यं प्रज्ञायेत ॥७॥

यदि छैन भने प्रज्ञा वाणीले नामको कुनै। जानकारी दिने काम गर्न सक्दैन क्यै पनि।
मान्छेले भन्छ अन्यत्रै मन ध्याउन्नमा थियो। त्यसैले त्यो नाम मैले जान्नै सकिन क्यै पनि।
यदि छैन भने प्रज्ञा नाकले गन्धको कुनै। जानकारी लिने काम गर्न सक्दैन क्यै पनि।
मान्छेले भन्छ अन्यत्रै मन ध्याउन्नमा थियो। त्यसैले त्यो गन्ध मैले थाहै पाइन के थियो।
यदि छैन भने प्रज्ञा आँखाले रूपको कुनै। जानकारी लिने काम गर्न सक्दैन क्यै पनि।
मान्छेले भन्छ अन्यत्रै मन ध्याउन्नमा थियो। त्यसैले त्यो रूप मैले देख्नै सकिन राम्ररी।
यदि छैन भने प्रज्ञा कानले शब्दको कुनै। जानकारी लिने काम गर्न सक्दैन क्यै पनि।
मान्छेले भन्छ अन्यत्रै मन ध्याउन्नमा थियो। त्यसैले त्यो शब्द मैले सुन्नै सकिन क्यै पनि।
यदि छैन भने प्रज्ञा जिब्राले अन्नको रस। जानकारी लिने काम गर्न सक्दैन क्यै पनि।
मान्छेले भन्छ अन्यत्रै मन ध्याउन्नमा थियो। त्यसैले त्यो अन्नरस स्वादै चाखिन क्यै पनि।
यदि छैन भने प्रज्ञा हातले कर्म क्यै पनि। गर्न सक्दैन लेन्दैन, रहन्न ख्याल क्यै पनि।
मान्छेले भन्छ अन्यत्रै मन ध्याउन्नमा थियो। त्यसैले त्यो काम गर्ने रहेन ख्याल क्यै गरी।
यदि छैन भने प्रज्ञा देहले सुखदुःखको। अनुभूति पनि केही गर्न सक्दैन क्यै पनि।
मान्छेले भन्छ अन्यत्रै मन ध्याउन्नमा थियो। त्यसैले सुख वा दुख्ख अनुभूति भएन क्यै।
यदि छैन भने प्रज्ञा योनि र लिङ्गले कुनै। यौन आनन्द लिन र सन्तानोत्पत्तिको पनि।
प्रक्रियामा व्यस्त हुने वास्तै गर्दैन क्यै पनि। मान्छेले भन्छ अन्यत्रै मन ध्याउन्नमा थियो।
त्यसैले नै यौनकार्य गर्ने, सन्तान पाउने। कुरा तर्फ कुनै काम मैले सकिन गर्न क्यै।
यदि छैन भने प्रज्ञा खुट्टाले हिंड्नमा कुनै। अभिरुचि लिई हिंड्न ख्यालै गर्दैन क्यै पनि।
मान्छेले भन्छ अन्यत्रै मन ध्याउन्नमा थियो। त्यसैले सोचिन मैले हिंड्नु पर्छ भनीकन।
यदि छैन भने प्रज्ञा बुद्धिले गरिने कुनै। काम गर्ने तर्फ मान्छे लाग्नै सक्दैन क्यै पनि।
मान्छेले भन्छ अन्यत्रै मन ध्याउन्नमा थियो। त्यसैले त्यो बुद्धिबाट ज्ञान पाइन क्यै पनि॥ ७॥

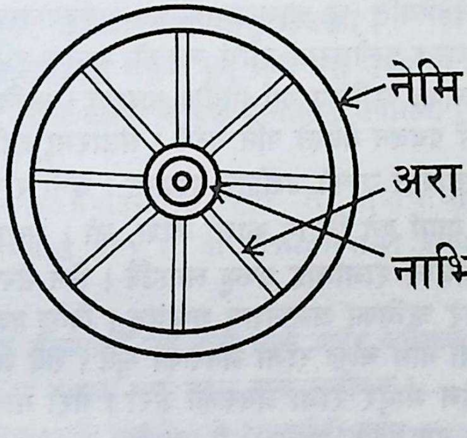
न वाचं विजिज्ञासित वक्तारं विद्यान्न गन्धं विजिज्ञासीत घ्रातारं विद्यान्न रुपं विजिज्ञासीत रुपविद्यं विद्यान्न शब्दं विजिज्ञासीत श्रोतारं विद्यान्नान्नरसं विजिज्ञासीतान्नरसस्य विज्ञातारं विद्यान्न कर्म विजिज्ञासीत कर्तारं विद्यान्न सुखदुःखे विजिज्ञासीत सुखदुःखयोर्विज्ञातारं विद्यान्नानन्दं न रतिं न प्रजातिं विजिज्ञासीतानन्दस्य रतेः प्रजानेर्विज्ञातारं विद्यान्नेत्यां विजिज्ञासीतैतारं विद्यात्। न मनो विजिज्ञासीत मन्तारं विद्यात्। ता वा एता दशैव भूतमात्रा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अधिप्रज्ञं दश प्रज्ञामात्रा अधिभूतं यद्धि भूतमात्रा न स्युर्न प्रज्ञामात्राः स्युर्यद्वा प्रज्ञामात्रा न स्युर्न भूतमात्राः स्युः ॥८॥

प्रयास गर्नुको सट्टा वाणीको शक्ति जानने । जान्नु पर्दछ आत्माको शक्ति जो बोल्न लाउँछ ।
प्रयास गर्नुको सट्टा गन्धको शक्ति जानने । शक्ति नै जान आत्माको जस्ले गन्ध सुँघाउँछ ।
प्रयास गर्नुको सट्टा रूपको शक्ति जानने । शक्ति नै जान आत्माको देखाउँदछ रुप जो ।
प्रयास गर्नुको सट्टा शब्दको शक्ति जानने । शक्ति नै जान आत्माको जस्ले शब्द सुनाउँछ ।
प्रयास गर्नुको सट्टा अन्नको स्वाद जानने । शक्ति नै जान आत्माको जस्ले रस चखाउँछ ।
प्रयास गर्नुको सट्टा कर्मको शक्ति जानने । शक्ति नै जान आत्माको जो कर्ता बनी आउँछ ।
प्रयास गर्नुको सट्टा सुख र दुख्ख जानने । शक्ति नै जान आत्माको साक्षी जो सुख दुःखको ।
प्रयास गर्नुको सट्टा यौन आनन्द कार्य र । सन्तान कसरी हुन्छ भनेर जान्न खोजने ।
बरु शक्ति जान तिमी आत्माको जो लगाउँछ । यौन आनन्दमा साथै सन्तानोत्पत्ति कार्यमा ।
प्रयास गर्नुको सट्टा हिँडने शक्ति जानने ।
शक्ति नै जान आत्माको जस्ले हिँड्न लगाउँछ ।
प्रयास गर्नुको सट्टा मनको शक्ति जानने ।
जान्नु पर्दछ आत्माको शक्ति मनन-प्रेरणा ।
यसरी यी दसवटा तन्मात्रा नाम[५२] आदि छन् ।
प्रज्ञामा नै रहेका छन् सारा विषयवस्तु यी ।
प्रज्ञाका पनि जो हुन्छन् दसमात्राहरू सबै ।
वाणी आदि इन्द्रियका[५३] रूपमा प्राणीमै छन ।
नरहेमा यदि कुनै तन्मात्रा आधिभौतिक ।
प्रज्ञाका पनि ती मात्रा रहदैनन् प्रतिष्ठित ।
प्रज्ञाका नभए त्यस्तै दसमात्राहरू यदि ।
आधिभौतिक-मात्राको स्थिति बन्छ असम्भव ॥ ८ ॥



न ह्यन्यतरतो रुपं किंचन सिध्येत् । नो एतान्नना, तद्यथा रथस्यारेषु नेमिरर्पितो नाभावरा अर्पिता एवमेवैता भूतमात्राः प्रज्ञामात्रास्वर्पिताः प्रज्ञामात्राः प्राणेऽर्पिताः स एष प्राण एव प्रज्ञात्मानन्दोऽजरोऽमृतः । न साधुना कर्मणा भूयान्नो एवासाधुना कनीयान् । एष ह्यैवैनं साधु कर्म कारयति तं यमेभ्यो लोकेभ्य उन्निनीषत एष उ एवैनमसाधु कर्म कारयति तं यमधो निनीषते । एष लोकपाल एष लोकाधिपतिरेष सर्वेशः स म आत्मेति विद्यात्स म आत्मेति विद्यात् ॥९॥

प्रज्ञामात्रा, भूतमात्रा यी मध्ये कोही एकले । मात्रै, कुनै रुपसिद्धि या क्यै इन्द्रियसिद्धि र ।
कुनै विषयको सिद्धि हुन सक्दैन क्यै गरी । किनकि यी दुबै भिन्न हुँदैनन् एकरूप छन् ।

---

[५२] अधिप्राज्ञ

[५३] आधिभौतिक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जस्तै हेऱ्यो भने चक्का रथको तीन विन्दु छन्। नेमि, नाभि, अरा तीन्टै चित्रमा देखिए सरी।
जोडिएका आपसमा, यौटा झिकिदिए पनि। चक्का त्यो रथको पूरै बेकार भई हाल्दछ।
नेमि, नाभि,अरा जस्तै भूतमात्राहरू सबै। प्रज्ञा-मात्रा बीच अनि प्रज्ञा-मात्राहरू सबै।
प्राणमा गई जोडिन्छन् एक-आपसमा मिली। यै प्राण नै हो प्रज्ञात्मा, यही आनन्दरूप छ।
बूढो पनि यो हुँदैन, यही अमररूप छ। प्राण-प्रज्ञायुक्त यही चैतन्यरूपी ब्रह्म ले।
देहाभिमानी[५४] मान्छेको हातबाटै सुकर्म त्यो। गराउँदछ र लैजान्छ माथिल्लो लोकमा पनि।
त्यस्तै दुष्कर्ममा उस्ले अभिप्रेरित गर्दछ। त्यस्तालाई ऊ लैजान्छ अधोलोक तिरै पनि।
यो आत्मानै सबै लोकहरूको छ अधिपति। यही छ सब प्राणीको स्वामी र अधिनायक।
आत्मा छ यी सबै श्रेष्ठ गुणबाट सुसज्जित। र त्यो आत्मा पनि मेरै आत्मा नै हो भनी बुझ।
यो प्राण नै त आत्मा हो हाम्रो भनी तिमी बुझ॥ ९॥

चौथो अध्याय

अथ गार्ग्यो ह वै बालाकिरनूचानः संस्पृष्ट आस सोऽवददुशीनरेषु स वसन्मत्स्येषु कुरुपञ्चालेषु काशिविदेहेष्विति स हाजातशत्रुं काश्यमेत्योवाच। ब्रह्म ते ब्रवाणीति तं होवाचाजातशत्रुः। सहस्रं दद्मस्त इत्येतस्यां वाचि जनको जनक इति वा उ जना धावन्तीति ॥१॥

छोरा वलाका ऋषिका गर्ग गोत्रीय ब्राम्हण। ऋषि गार्ग्यजीले, वेद पढी चारै समग्रमा।
ठाउँ-ठाउँ प्रवचन वेदको पनि गर्दथे। संसारमा बढो ख्याति त्यो बेला उनको थियो।
स्थायी बसोबास उन्को उशीनर प्रदेशमा। घुमी रन्थे तर उनी कुरु -पाञ्चाल-मत्यमा[५५]।
एकपल्ट गार्ग्य पुगे विद्वान् काशी नरेश, जो। अजातशत्रुका नामले प्रख्यात थिए उनी।
भने गार्ग्यजीले राजालाइ धक्कु लगाउँदै। दिन सक्छु ब्रह्म ज्ञान तपाईँलाई आज म।
कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन्। दिन्छु हजार गाइ म तपाईंलाई आज नै।
आजभोली नाम चल्छ राजा जनकको खुबै। सबै जना दौडिराख्छन् राजा जनक छेउमा।
तपाई आज आएर राजा जनकको सरी। मेरो मान बढाएर कृतार्थ पारी हाल्नु भो।
त्यसैले नै गाइ दिन्छु हज्जार यी तपाईंमा॥ १॥

स होवाच वालाकिर्य एवैष आदित्ये पुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठाः। बृहन्पाण्डरवासा अतिष्ठाः सर्वेषां भूतानां मूर्धेति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्तेऽतिष्ठाः सर्वेषां भूतानां मूर्धा भवति ॥२॥

भने वालाकिर्यजीले, राजन्, जो सूर्यमण्डल। भित्र अन्तर्यामी भई बस्ने ती परमेश्वर-।
लाई म साधना गर्छु ब्रह्म तत्व भनीकन। कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन्।
नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, ती अन्तर्यामी पुरुष। सेतो बस्त्रधारी तिनी सबैभन्दा महान छन्।
उछिनेर सबैलाई बस्छन् ती उच्च-केन्द्रमा। सबैका शिर हुन् भन्दै गर्छु उन्को उपासना।
त्यस्ता विराट् पुरुष जो सूर्य-मण्डलवासी छन्। जस्ले यसरी नै गर्छ अर्चना र उपासना।
उछिनेर सबैलाई त्यो पनि माथि पुग्दछ। सबै प्राणीहरूको नै शिर मानिन्छ त्यो पनि॥ २॥

---

[५४] यो शरीर मेरो हो भनी शेखी गर्ने

[५५] हरियाणा,विराटनगर र वंगाल

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स होवाच बालाकिर्य एवैष चन्द्रमसि पुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठाः सोमो राजाऽन्नस्यात्मेति व ा अहमेतमुपास इति स यो मेवमुपास्तेऽन्नस्यात्मा भवति ॥३॥

भने वालाकिर्यजीले, राजन्, जो चन्द्रमण्डल। भित्र अन्तर्यामी भइ बस्ने ती परमेश्वर-।
लाई म साधना गर्छु ब्रह्म तत्व भनीकन। कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन्।
नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, ती अन्तर्यामी पुरुष। सोम राजा हुन् तिनी ता आत्मा हुन् अन्नका पनि।
यही सम्झेर मैले त उन्को गर्छु उपासना। त्यस्ता विराट् पुरुष जो चन्द्र-मण्डलबासी छन्।
जस्ले यसरी नै गर्छ तिनीलाई उपासना। त्यस्तो ज्ञानी बनी हाल्छ आत्मा उ अन्नको पनि।
अन्न राशि थुप्रिनेछ उस्को भण्डारमा खुबै ॥ ३ ॥

स होवाच बालाकिर्य एवैष विद्युति पुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठास्तेजस आत्मेति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्ते तेजस आत्मा भवति ॥४॥

भने वालाकिर्यजीले, राजन्, विद्युत-मण्डल। भित्र अन्तर्यामी भइ बस्ने ती परमेश्वर-।
लाई म साधना गर्छु ब्रह्म तत्व भनीकन। कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन्।
नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, ती अन्तर्यामी पुरुष। प्रकाशका ती आत्मा हुन् भनी गर्छु उपासना।
त्यस्ता विराट् पुरुष जो विद्युत्-मण्डलबासी छन्। जस्ले यसरी नै गर्छ तिनीलाई उपासना।
त्यस्तो ज्ञानी बनि हाल्छ आत्मा सरी प्रकाशित ॥ ४ ॥

स होवाच बालाकिर्य एवैष स्तनयित्नौ पुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठाः शब्दस्यात्मेति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्ते शब्दस्यात्मा भवति ॥५॥

भने वालाकिर्यजीले, राजन्, जो मेघमण्डल। भित्र अन्तर्यामी भइ बस्ने साथै गर्जेर चम्किने।
अविनाशी परब्रह्म साक्षत् ती परमेश्वर-। लाई म साधना गर्छु ब्रह्म तत्व भनीकन।
कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन्। नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, ती अन्तर्यामी पुरुष।
गर्जने ती मेघलाई आत्मा हुन् शब्दका पनि। यही सम्झेर मैले त उन्को गर्छु उपासना।
त्यस्ता विराट् पुरुष जो मेघ-मण्डलबासी छन्। जस्ले यसरी नै गर्छ तिनीलाई उपासना।
त्यस्तो ज्ञानी बनी हाल्छ आत्मा ऊ शब्दको पनि ॥ ५ ॥

स होवाच बालाकिर्य एवैष आकाशे पुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठाः पूर्णमप्रवर्ति ब्रह्मेति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्ते पूर्यते प्रजया पशुभिः। नो एव स्वयं नास्य प्रजा पुरा कालात्प्रवर्तते ॥६॥

भने वालाकिर्यजीले, राजन्, आकाशमण्डल। भित्र अन्तर्यामी भई बस्ने ती परमेश्वर-।
लाई म साधना गर्छु अविनाशी स्वरूपका। विराट् स्वरूप हुन् साक्षात् ब्रह्म तत्व भनीकन।
कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन्। नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, त्यो कृयाहीन तत्त्व हो।
त्यस्मा प्रवृत्ति क्यै छैन ती विराट् ब्रह्म हुन् भनी। यही सम्झेर मैले त उन्को गर्छु उपासना।
त्यस्ता विराट् पुरुष जो आकाश-मण्डल स्थित। पुरुषलाई यसरी जस्ले गर्छ उपासना।
त्यस्तो ज्ञानीलाई मिल्छ सन्तान र पशु खुबै। अन्न राशि थुप्रिनेछ उस्को भण्डारमा खुबै।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अकाल मृत्यु टर्नेछ उस्को, सन्तानको पनि ॥ ६ ॥

स होवाच बालाकिर्य एवैष वायौ पुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठाः इन्द्रो वैकुण्ठोऽपराजिता सेनेति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्ते । जिष्णुर्ह वापराजयिष्णुरन्यतस्त्जायी भवति ॥७॥

भने वालाकिर्यजीले, राजन्, जो वायुमण्डल । भित्र अन्तर्यामी भई बस्ने ती परमेश्वर- ।
लाई म साधना गर्छु ब्रह्म तत्त्व भनीकन । कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन् ।
नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, ती अन्तर्यामी पुरुष । इन्द्र हुन् , श्रेष्ठ ऐश्वर्य उनीमा छन् प्रसस्त नै ।
कुण्ठावाट मुक्त छन् ती, सेना छ अपराजित । यही सम्झेर मैले त उन्को गर्छु उपासना ।
त्यस्ता विराट् पुरुष जो वायु-मण्डल बीच छन् । जस्ले यही सम्झी गर्छ तिनीलाई उपासना ।
त्यस्ताले हार्नु पर्दैन युद्धमा कहिल्यै पनि । अरुलाई भने उस्ले सजिलै वश पार्दछ ॥ ७ ॥

स होवाच बालाकिर्य एवैषोऽग्नौ पुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठा विषासहिरिति वा अहमेतमुपास इति स यो हेतमेवमुपास्ते विषासहिर्हैवान्वेष भवति ॥८॥

भने वालाकिर्यजीले, राजन्, जो अग्निमण्डल । भित्र आन्तर्यमा बस्ने विराट् पुरुषलाई नै ।
सदा म साधना गर्छु ब्रह्म तत्व भनीकन । कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन् ।
नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, ती अन्तर्यामी पुरुष । अर्काको चोट सहन सक्ने सामर्थ्य राख्दछन्[५६] ।
यही सम्झेर मैले त उन्को गर्छु उपासना । त्यस्ता विराट् पुरुष जो अग्नि-मण्डलबासी छन् ।
जस्ले यसरी नै गर्छ तिनीलाई उपासना । सहन्छ त्यस्ताले चोट हानेको अरू शक्तिले ॥ ८ ॥

स होवाच बालाकिर्य एवैषोऽप्सु पुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठा नाम्न आत्मेति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्ते नाम्न आत्मा भवतित्यधिदैवतमथाध्यात्मम् ॥९॥

भने वालाकिर्यजीले, राजन्, जो जलमण्डल । भित्र आन्तर्यमा बस्ने विराठ् पुरुषलाई नै ।
सदा म साधना गर्छु ब्रह्म तत्व भनीकन । कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन् ।
नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, ती अन्तर्यामी पुरुष । जीवात्मा-नामधारीको मैले गर्छु उपासना ।
त्यस्ता विराट् पुरुष जो जल-मण्डलबासी छन् । जस्ले यसरी नै गर्छ तिनीलाई उपासना ।
त्यस्तो नामधारी बन्छ आत्मा उ प्राणीमात्रको । उपासना यिनी सबै मानिन्छन् आधिदैवत ।
बताउँछु अब भने आध्यात्मिक उपासना ॥ ९ ॥

स होवाच बालाकिर्य एवैष आदर्शे पुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठाः प्रतिरुपा इति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्ते प्रतिरुपो हैवास्य प्रजायामाजायते नाप्रतिरुपः ॥१०॥

भने वालाकिर्यजीले, राजन्, देखिन्छ दर्पण । हेर्दा भित्र प्रतिरूपी विराट् पुरुषको छवि ।
म त्यस्कै साधना गर्छु ब्रह्म तत्व भनीकन । कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन् ।

---

[५६] यहाँ विषासहि भनीएको छ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, ऐनामा देखिने तिनी । प्रतिरूपी पुरुष हुन् देखिन्छन् हुवहु तिनी ।
यही सम्झेर मैले त उन्को गर्छु उपासना । ऐनामा देखिने त्यस्ता प्रतिरूपी स्वरूपको ।
भावना राखी जो गर्छ तिनीलाई उपासना । यस्ताको क्षमता हुन्छ प्रतिरूपी बनाउने ।
उस्का सन्तान बन्नेछन् आफू जस्तै दुरुस्त नै । स्वभाव र आकृतिमा हुँदैनन् प्रतिकूल ती ॥१०॥

स होवाच बालाकिर्य एवैष प्रतिश्रुत्कायां पुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठाा द्वितीयोऽनपग इति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्ते विन्दते द्वितीयाद्द्वितीयवान्भवति ॥११॥

भने वालाकिर्यजीले, प्रतिध्वनि स्वरूपमा । विराट् पुरुष जो हुन्छन् तिनै अक्षय-ब्रह्म हुन् ।
तिन्कै म साधना गर्छु ब्रह्म तत्व भनीकन । कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन् ।
नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, ती दोस्रा शक्ति मात्र हुन् । ध्वनिको पुनरावृत्ति हुन् तिनी गतिहीन छन् ।
यही सम्झेर मैले त उन्को गर्छु उपासना । त्यस्ता विराट् पुरुष जो प्रतिध्वनित शक्ति छन् ।
उन्लाई त्यै भावनाले जस्ले गर्छ उपासना । त्यस्ताले पाउँछन् नित्य पत्नी-पुत्र विकल्पमा ।
दोस्रो जोडी बनाएर निर्धक्क भइ बस्दछन् । शोक पर्दैन तिन्लाइ पत्नी-पुत्र वियोगको ॥ ११ ॥

स होवाच बालाकिर्य एवैष शब्द : पुरुषमन्वेति तमेवाहमुपास इति तंहोवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठा असुरिति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्ते नो एव स्वयं नास्य प्रजा पुरा कालात्संमोहमेति ॥१२॥

भने वालाकिर्यजीले, विराट् पुरुषले जब । यात्रा गर्छन् त्यहाँ उन्को गतिका भै प्रतिध्वनि
पछि पछि शब्दहरू अनुशरण गर्दछन् । म तिन्कै साधना गर्छु ब्रह्म तत्व भनीकन ।
कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन् । नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, ती सबै प्राणरूप हुन् ।
प्राणै सम्झेर मैले त तिन्को गर्छु उपासना । जस्ले यसरी नै गर्छ प्राणको नै उपासना ।
त्यस्तो ज्ञानी पूर्ण आयु बाँचेर मात्र मर्दछ । पूर्ण आयु प्राप्त गर्छन् उस्का सन्तानले पनि ॥ १२ ॥

स होवाच बालाकिर्य एवैष छायापुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रूर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठा मृत्युरिति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्ते नो एव स्वयं नास्य प्रजा पुरा कालात्प्रमीयते ॥१३॥

भने वालाकिर्यजीले, राजन्, जो देहधारीको । छाया बनेर जो घुम्छ, त्यै छायारूपी ब्रह्म को ।
सदा म साधना गर्छु ब्रह्म तत्त्व भनीकन । कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन् ।
नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, ती छायारूपी पुरुष । मृत्युको रूप सम्झेर मैले गर्छु उपासना ।
त्यस्मा विराट् पुरुषको सम्झेर मृत्युरूप जो । ज्ञानी उपासना गर्छ उ मर्दैन अकालमा[५७] ।
उस्का पुत्र पनि कोही मर्ने छैनन् अकालमा ॥ १३ ॥

स होवाच बालाकिर्य एवैष शारीरः पुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठाः प्रजापतिरिति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्ते प्रजायते प्रजया पशुभिः ॥१४॥

---

[५७] सय वर्ष नबाँची मर्दैनन्

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भने वालाकिर्यजीले, यो हाम्रो देहमै हुने । विराट् पुरुषलाई नै परब्रह्म भनीकन ।
सदा म साधना गर्छु ब्रह्म कै रूप सम्झिइ । कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन् ।
नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, ती अन्तर्यामी पुरुष । प्रजापति हुन् ती भन्दै उन्को गर्छु उपासना ।
त्यस्ता विराट् पुरुष जो बस्छन् मानव-देहमा । प्रजापति नै सम्झेर जस्ले गर्छ उपासना ।
त्यस्तो ज्ञानी बनी हाल्छ प्रजापति स्वरूप कै । उस्का प्रजा र सन्तान पशु बढ्छन् प्रशस्त नै ॥ १४ ॥

स होवाच बालाकिर्य एवैष प्राज्ञ आत्मा येनैतत्पुरुषः सुप्तः स्वप्न्यया चरति तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठा यमो राजेति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्ते सर्वं हास्मा इदं श्रैष्ठ्याय यम्यते ॥१५॥

भने वालाकिर्यजीले, प्रज्ञाले युक्त भैकन । प्राणस्वरूपी आत्मा जो विराट् पुरुषमा गई ।
एकीकृत बनी राख्छ, त्यही पुरुषरूपले । घुमीरन्छ स्वप्न भित्र सपनाहरू देख्दै ।
म त्यै विराट पुरुषको स्वप्नधारी स्वरूपको । सदा म साधना गर्छु ब्रह्म तत्व भनीकन ।
कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन् । नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, विराट् पुरुष ती पनि ।
यम राजा भनी मैले उन्को गर्छु उपासना । त्यस्ता विराट् पुरुष जो यम-राजा स्वरूप छन् ।
उन्लाइ त्यै भाव राखी जस्ले गर्छ उपासना । त्यस्तो ज्ञानीलाई सबै गन्दछन् सर्वश्रेष्ठमा
श्रेष्ठता उनको राख्न चेष्टा संसार गर्दछ ॥ १५ ॥

स होवाच बालाकिर्य एवैष दक्षिणेऽक्षन्पुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिसंवादयिष्ठा नाम्न आत्माऽग्नेरात्मा ज्योतिष आत्मेति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्त एतेषां सर्वेषामात्मा भवति ॥१६॥

भने वालाकिर्यजीले, दाहिने नेत्रमा हुने । विराट् पुरुष जो हुन्छन् तिनै अक्षय-ब्रह्म हुन् ।
तिन्कै म साधना गर्छु ब्रह्म तत्व भनीकन । कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन् ।
नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, अग्नि र ज्योतिका तिनी । आत्मा सम्झेर मैले त उन्को गर्छु उपासना ।
उन्लाइ त्यै भावनाले जस्ले गर्छ उपासना । त्यस्ता व्यक्ति पनि बन्छन्, आत्मा सम्पूर्ण प्राणीका ॥ १६ ॥

स होवाच बालाकिर्य एवैष सव्येऽक्षन्पुरुषस्तमेवाहमुपास इति तं होवाचाजातशत्रुर्मा मैतस्मिन्संवादयिष्ठाः सत्यस्यात्मा विद्युत आत्मा तेजस आत्मेति वा अहमेतमुपास इति स यो हैतमेवमुपास्त एतेषां सर्वेषामात्मा भवतीति ॥१७॥

भने वालाकिर्यजीले, देब्रे नेत्रमहा स्थित । विराट् पुरुष जो हुन्छन् तिनै अक्षय-ब्रह्म हुन् ।
तिन्कै म साधना गर्छु ब्रह्म तत्व भनीकन । कुरा सुनेर ऋषिका अजातशत्रु भन्दछन् ।
नभन्नुहोस् ऋषि त्यस्तो, सत्य, विद्युत् र तेजको । आत्मा सम्झेर मैले त उन्को गर्छु उपासना ।
उन्लाई त्यै भावनाले जस्ले गर्छ उपासना । त्यस्ता व्यक्ति पनि बन्छन्, आत्मा सम्पूर्ण प्राणीका ॥ १७ ॥

तत ए ह बालाकिस्तूष्णीमास तं होवाचाजातशत्रुः । एतावन्नु बालाका इति । इत्येतावद्धीति होवाच बालाकिः । तं होवाचाजातशत्रुर्मृषा वै किल मा समवादयिष्ठा ब्रह्म ते ब्रवाणीति । स होवाच । यो वै बालाक एतेषां पुरुषाणां कर्ता यस्य वैतत्कर्म स वै वेदितव्य इति तत उ ह बालाकिः समित्पाणिः प्रतिचक्रम उपायानीति तं होवाचाजातशत्रुः प्रतिलोमरुपमेव तत्स्याद्यत्क्षत्रियो ब्राह्मणमुपनयेत् । एहि व्येव त्वा ज्ञपयिष्यामीति तं ह पाणावभिपद्य प्रवव्राज तौ ह सुप्तं पुरुषमाजग्मतुस्तं हाजातशत्रुरामन्त्रयांचक्रे । बृहन्पाण्डरवासः सोमराजन्निति । स उ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ह तूष्णीमेव शिश्ये। तत उ हैनं यष्ट्याविचिक्षेप स तत एव समुत्तस्थौ तं होवाचाजातशत्रुः। क्वैष एतद्वालाके पुरुषोऽशयिष्ट क्वैतदभूत्कुत एतदागादिति। तत उ ह बालाकिर्न विजज्ञौ ॥१८॥

अजातशत्रुका यस्ता तथ्यपूर्ण कुरा सुनी। बालाकी गार्ग्यले फेरि सकेनन् बोल्न क्यै पनि।
अजातशत्रुले सोधे के भो ब्राह्मणदेवता। यत्ति नै ज्ञान हो ब्रह्म तत्व बारे हजुरको ?
हो यत्ति नै ज्ञान ममा थियो ती गार्ग्यले भने। कुरा सुनी गार्ग्यजीका अजातशत्रु भन्दछन्।
त्यसो भए त वेकारै मलाई ज्ञान दिन्छु म। भनेर भन्नुभो, जे होस् तपाईंले भने जति।
उपाधि रूप हुन् सारा कर्ता ती कोही होइनन्। जान्न योग्य गाँठी कुरा कर्ताकै ज्ञान हो बुझ।
कुरा सुनेर राजाका, हातमा समिधा लिई। गार्ग्यले भन्नुभो राजन्, शिष्य बन्छु तपाईंको।
सुनी कुरा गार्ग्यजीका अजातशत्रु भन्दछन्। उल्टो भो यो हुन्न क्षेत्री गुरु, ब्राम्हणको कवै।
बरू आउनुहोस् जाऔं कुनै एकान्त स्थानमा। बुझाउने छु त्यहीं नै विराट् ब्रह्म स्वरूप म।
यति भनेर राजाले हात तानेर गार्ग्यको। लगे एकान्तमा यौटा सुतेको प्राणी छेउमा।
दिए आवाज राजाले हे सोमराजजी उठ। हे पाण्डरवास उठ, उठ ब्राम्हणदेवता।
राजाको बोली नसुनी उ ता मस्त सुती रह्यो। राजाले फेरि लठ्ठीले हिर्काए उठ लौ भनी।
लठ्ठीको चोट खाएर उठ्यो उ हड्वडाउँ दै। त्यस्पछि फेरि राजाले गार्ग्यमा प्रश्न गर्नुभो।
कहाँ सुतेथ्यो यो पैले चुपचाप र मस्त भै। कुन् देशमा सुतेको थ्यो किन बोलेन क्यै पनि।
फेरि जागे पछि आयो कहाँबाट उठेर यो ? बुझेनन् गार्ग्यले केही यो के कस्तो रहस्य हो।

तं होवाचजातशत्रुर्यत्रैष एतद्बालाके पुरुषोऽशयिष्ट यत्रैतदभूद्यत एतदागादिति। हिता नाम हृदयस्य नाड्यो हृदयात्पुरीततमभिप्रतन्वन्ति तद्यथा सहस्रधा केशो विपाटितस्तावदण्व्यः पिङ्गलस्याणिम्ना तिष्ठन्ति। शुक्लस्य कृष्णस्य पीतस्य लोहितस्येति तासु तदा भवति। यदा सुप्तः स्वप्नं न कंचन पश्यत्यस्मिन्प्राण एवैकधा भवति तदैनं वाक्सर्वैर्नामभिः सहाप्येति चक्षुः सर्वै रुपैः सहाप्येति श्रोत्रं सर्वैः शब्दैः सहाप्येति मनः सर्वैर्ध्यानैः सहाप्येति स यदा प्रतिबुध्यते यथाऽग्नेर्ज्वलतः सर्वा दिशो विस्फुलिङ्गा विप्रतिष्ठेरन्नैवमेवैतस्मादात्मनः प्राणा यथायतनं विप्रतिष्ठन्ते प्राणेभ्यो देवो देवेभ्यो लोकाः तद्यथा क्षुरः क्षुरधानेऽवहितः स्यात्। विश्वंभरो वा विश्वंभरकुलाय एवमैवैष प्रज्ञ आत्मेदं शरीरमात्मानमनुप्रविष्ट आलोमभ्य आनखेभ्यः ॥१९॥

गार्ग्यको मौनता तोडी अजातशत्रु भन्दछन्। जहाँ गै यो सुतेको थ्यो अचेत लठ्ठ भैकन।
उठी, जागी फेरि आयो जहाँबाट सचेत भै। बताउँदैछु त्यो स्थान, सुन लौ ध्यानपूर्वक।
हृदयाकाशमा जीवको जो कमल-पुष्प छ। त्यहाँ हिता नाडीहरू जोडिइकन बस्दछन्।
त्यहाँबाट फैलिएर हिता नाडीहरू सबै। जीवको देहमा पुग्छन् चारैतिर समग्रमा।
तिन्को आकार चैंजान एउटा केशको पनि। हज्जार भाग पारेमा जत्रो आकार बन्दछ।
त्यत्रै सूक्ष्म रूप लिई तिनले काम गर्दछन्। पिङ्गला जो अतिसूक्ष्म रङ्गको रस लीकन।
सेता, काला, पँहिला र राता रङ्गहरू लिई। ती नाडीहरूमा मान्छे, जब हुन्छ सुषुप्तिमा।
त्यो बेला उसले केही देख्दैन सपना पनि। जीव बन्छ एकरूप त्यो बेला प्राणतत्त्वमा।
बोली आफ्ना नामसाथै लीन बन्दछ प्राणमा। आँखा आफ्ना रूपसँगै प्राणमै लीन बन्दछ।
कान आफ्ना शब्दसँगै लीन बन्दछ प्राणमा। मन चिन्तनका साथै प्राणमै लीन बन्दछ।
जब निद्रामुक्त भइ मान्छे बन्दछ जाग्रत। यो बेला अग्निको ज्वालाबाट झिल्का उठे सरी।
मुख्य-आत्माबाट बाणी आदि प्राणहरू सबै। आ-आफ्ना भोग्यस्थलमा प्रस्थान गरी हाल्दछन्।
अधिष्ठाता देवता जो प्राणका छन् तिनी पनि। आफ्ना विषय ली आफ्ना लोकमा व्यक्त बन्दछन्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दापमा खुकुरी बस्छ जसरी देहमा पनि। आत्मा बस्छ देह भित्र औँला जत्रो स्वरूप ली। घोट्ने र घोटिने काठ भित्र अग्नि रहे सरी। नखदेखि शिखासम्म आत्मा यो देह भित्र छ। सत्ता हो परमात्माको, यै प्रज्ञात्मा भनी बुझ्न॥ १९॥

तमेतमात्मामेनत आत्मानोऽन्ववस्यन्ति यथाश्रेष्ठिनं स्वाः। तद्यथा श्रेष्ठी स्वर्भुङ्क्ते यथा वा स्वाः श्रेष्ठिनं भुञ्जन्त्येवमेवैष प्रज्ञात्मैतैरात्मभिर्भुङ्क्ते। एवं वै तमात्मानमेत आत्मानो भुञ्जन्ति। स यावद्ध वा इन्द्र एतमात्मानं न विजज्ञे तावदेनमसुरा अभिबभूवुः। स यदा विजज्ञेऽथ हत्वाऽसुरान्विजित्य सर्वेषां देवानां श्रैष्ठ्यं स्वाराज्यमाधिपत्यं परीयाय तथो एवैवं विद्वान्सर्वान्पाप्मनोऽपहत्य सर्वेषां भूतानां श्रैष्ठ्यं स्वाराज्यमाधिपत्यं पर्येति य एवं वेद य एवं वेद॥२०॥

साक्षी-स्वरूपी आत्माको इन्द्रियहरूले सबै। तलवी नोकर सरी सबै चाकरी गर्दछन्। जसरी धनीका हुन्छन् थुप्रै नोकर-चाकर। जसरी धनीले खान्छ आफ्ना मान्छेसँगै बसी। अरू बन्धु पनि खान्छन् धनीकै धन-आर्जन। प्रज्ञा-सम्पन्न आत्मा यो त्यस्तै इन्द्रिय आदिमा। रहेका अरू आत्माका साथभै भोग गर्दछ। त्यस्तै यी इन्द्रिय पनि आफ्ना आत्मासँगै रही। प्रज्ञात्मा वा मुख्य-प्राणहरूकै भोग गर्दछन्। जबसम्म देवराज इन्द्रले आत्मतत्त्वको। पाएनन् ज्ञान त्यो बेला सम्म हर्दम इन्द्रले। युद्धमा ती दैत्यबाट पराजित भइ रहे। इन्द्रलाई जब भयो आत्माको ज्ञान राम्ररी। त्यस्पछि इन्द्रले सरा हराए दैत्य पङ्क्ति त्यो। त्यस्पछि नै इन्द्रलाई स्वर्गको राज्य साथमा। श्रेष्ठताको पद मिल्यो, अधिकार त्रिलोकको। ज्ञानी साधक जस्ले यो आत्माको तत्त्व जान्दछ। पखालेर पाप आफ्ना प्राणीमा श्रेष्ठ बन्दछ। स्वराज्य र सम्प्रभुता, स्वामीत्व प्राप्त गर्दछ। उपासकहरू जस्ले आत्मालाई यसै गरी। जान्दछन् ती सबैले नै सम्पूर्ण फल पाउँछन्॥ २०॥

शान्तिपाठः

वाङ्मे मनसि....**मेरो वचन मनमा,....सधैँ अक्षय शान्ति होस्।**

॥ इति कौषीतकिब्राह्मणोपनिषत्समाप्ता ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

॥ क्षुरिकोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् कृष्ण यजुर्वेदसँग सम्वन्धित छ। यसमा तत्त्वज्ञानलाई रोक्न खोज्ने विषयवस्तुहरूलाई प्रतिबन्ध लगाउने वा काट्ने खालका कुराहरू प्रस्तुत गरिएकोले यसलाई क्षुरिकोपनिषद् भनिएको हो कि भन्ने लाग्छ। योगका अष्टाङ्गसाधानाको वर्णन यसमा पाइन्छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ पौष १५ गोल्डकोस्ट अस्ट्रेलिया

शान्तिपाठ:

सहनाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजश्विनावधितमस्तु। मा विद्विषावहै। ॐशान्ति: शान्ति: शान्ति:।

गुरु शिष्य दुवै पाऔं रक्षा, भोजन, विक्रम। हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस्।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन्, मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस्।

क्षुरिकां संप्रवक्ष्यामि धारणां योगसिद्धये। यां प्राप्य न पुनर्जन्म योगयुक्तस्य जायते ॥१॥

योग अभ्यास-क्रममा अनावश्यक बन्धन। काट्ने छुरी "धारणा"को यहाँ वर्णन गर्दछु।
पाएर त्यो छुरी योग-साधना सिद्ध पारने। योगी मनुष्यको हुन्न पुनर्जन्म कवै पनि ॥ १ ॥

वेदतत्त्वार्थविहितं यथोक्तं हि स्वयंभुवा। नि:शब्दं देशमास्थाय तत्रासनमवस्थित: ॥२॥
कूर्मोऽङ्गानीव संहृत्य मनो हृदि निरुध्य च। मात्राद्वादशयोगेन प्रणवेन शनै: शनै: ॥३॥
पूरयेत्सर्वमात्मानं सर्वद्वारं निरुध्य च। उरोमुखकटिग्रीवं किंयिद्धृदयमुन्नतम् ॥४॥
प्राणान्संधारयेत्तस्मिन्नासाभ्यन्तरचारिण:। भूत्वा तत्र गतप्राण: शनैरथ समुत्सृजेत् ॥५॥

योगको भाव, तात्पर्य जस्तो छ वेदग्रन्थमा। आफैँ उत्पन्न ब्रम्हाको[1] भनाइ पनि मिल्दछ।
हल्लाखल्ला क्यै नहुने एकान्तस्थानमा बसी। लिनु स्वस्तिक वा भद्रासन वा पद्म आसन।
कछुवाले अङ्ग आफ्ना लुकाई खुम्चिए सरी। मन साथै हृदयका भावनाको नियन्त्रण।
गर्नु, ॐ कारका बाह्र मात्राको[2] लिइ माध्यम। बिस्तारै नै प्राणरूपी सर्वात्मालाई, पूरक[3]।
प्रक्रियाले आफू भित्रै पूर्णता दिनु पर्दछ। त्यो बेला प्राणका सारा ढोका बन्द गरिकन।
छाति, मुख, कम्मर र उठाइ घाँटी मास्तिर। सीधा गरी छातिलाई हल्कासँग उठाउनु।
यै स्थितिमा नाकबाट सुसञ्चारित वायु चैं। विधि कुम्भकले[4] सारा स्थानमा गर्नु धारण।
सबैतिर प्राणवायु जव सञ्चार गर्दछ। विधि रेचक[5] ली वायु छोड्नु पर्दछ बाहिर ॥ २-५ ॥

स्थिरमात्रादृढं कृत्वा अङ्गुष्ठेन समाहित:। द्वे तु गुल्फे प्रकुर्वीत जङ्घे चैव त्रयस्त्रय: ॥६॥
द्वे जानुनी तथोरुभ्यां गुदे शिश्ने त्रयस्त्रय:। वायोरायतनं चात्र नाभिदेशे समाश्रयेत् ॥७॥

---

१ स्वयम्भू
२ चारपल्ट ॐ कार जप्दा बाह्र मात्रा बन्छन्।
३ श्वास तानी भित्र राख्नु
४ श्वास नतानी नफाली रोक्नु
५ सास बाहिर फाली शून्य भावमा जानु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

माथि उल्लेख गरिए सरिका सब प्रक्रिया । साथ प्राणायाम गर्न अति-विश्वस्त भैकन ।
खुट्टाका सब औँला र गोलिगाँठाहरूमहाँ । दुइपल्ट अनि त्यस्तै तीन्पल्ट पिँडुलामहाँ ।
तिघ्रा, घुँडामा दुइपल्ट, गुदद्वार र लिङ्गमा । तीन्पल्ट प्राण-सञ्चार गरी, त्यै गर धारण ।
यस्पछि नाभिको क्षेत्रमा गर्नु प्राण-धारण ॥ ६ र ७ ॥

तत्र नाडी सुषुम्ना तु नाडीभिर्बहुभिर्वृता । अणुरक्ताश्च पीताश्च कृष्णास्ताम्रविलोहिता: ॥८॥

इडा र पिङ्गला जस्ता धेरै नाडीहरुबट । सुषुम्ना नामकी (ब्रह्मानाडी) घेरिइ बस्दछिन् ।
त्यहाँ पनि त छन् धेरै नाडी जो अतिसूक्ष्म छन् । राता, पँहिला , काला र ताँबाको रङ्ग माफिक ॥ ८ ॥

अतिसूक्ष्मां च तन्वीं च शुक्लां नाडीं समाश्रयेत् । तत: संचारयेत्प्राणानूर्णनाभीव तन्तुना ॥९॥

त्यो स्थानका नाडीमध्ये अतिसूक्ष्म र पातलो । जो सेतो नाडी देखिन्छ, त्यसैमा लिनु आश्रय ।
जसरी माकुरो आफ्नै रालबाट बनाउँछ । विभिन्न धागाहरू र त्यसैमा आफू हिँड्दछ ।
त्यसै गरेर योगीले नाडि-मण्डल बीचमा । प्राणशक्ति गर्नुपर्छ सञ्चारित क्रमैसँग ॥ ९ ॥

ततो रक्तोत्पलाभासं हृदयायतनं महत् । दहरं पुण्डरीकं तद् वेदान्तेषु निगद्यते ॥१०॥
तद्भित्त्वा कण्ठमायाति तां नाडीं पूरयन्यत: । मनसस्तु परं गुह्यं सुतीक्ष्णं बुद्धिनिर्मलम् ॥११॥

नाभिक्षेत्र पछि प्राण हृदयक्षेत्रमा लग । जुन् क्षेत्रलाई वेदान्त कमलक्षेत्र भन्दछन् ।
यही क्षेत्रलाई हामी हृदयाकाश भन्दछौं । रातो कमलझैँ यो त सधैँ हुन्छ प्रकाशित ।
यसरी हृदयक्षेत्रबाट प्राण-प्रवाहित । नाडीहरूमा गर्दै घाँटीकै तिर ल्याउनु ।
त्यस्पछि त्यो मन-क्षेत्र त्यो भन्दा अझ पर्तिर । गुह्य, निर्मल र तीक्ष्ण[६] बुद्धिको स्थान आउँछ ॥ १० ११ ॥

पादस्योपरि यन्मर्म तद्रूपं नाम चिन्तयेत् । मनोद्वारेण तीक्ष्णेन योगमाश्रित्य नित्यश: ॥१२॥
इन्द्रवज्र इति प्रोक्तं मर्मजङ्घानुकृन्तनम् । तद्ध्यानबलयोगेन धारणाभिर्निकृन्तयेत् ॥१३॥
ऊर्वोर्मध्ये तु संस्थाप्य मर्मप्राणविमोचनम् । चतुरभ्यासयोगेन छिन्देदनभिशङ्कित: ॥१४॥

खुट्टाका माथि जे जो छन् मर्मस्थानहरू[७] सबै । तिन्का नाम अनि रूपहरूको गर्नु चिन्तन ।
सँधै योगाभ्यास गरी योगकै लिई आश्रय । पिँडुलासँग लागेको भनिन्छ इन्द्रवज्र" जो ।
त्यो क्षेत्रबाट यो प्राणशक्तिको गर छेदन[८] । तिखो मन गरि योगशक्तिको गरी धारण ।
मर्मस्थलहरूबाट जो सञ्चारित बन्दछ । त्यस्तो प्राणशक्तिलाई ध्यानको बल साथमा ।
लिएर, धारणा-योगको पनि ली सहायता । तिघ्रा-पिँडुला बीचमा गर्नु पर्दछ स्थापना ।
पश्चात् योगाभ्यासबाट मनमा तीक्ष्ण-धारणा । लिएर निशङ्क भई मर्मका चारठाउँमा ।
अर्थात् औँला-गोलिगाँठा, पिँडुला, जननेन्द्रिय । साथै तिघ्राहरू बीच रहने प्राणशक्ति जुन् ।
मूलाधार-क्षेत्रबाट अन्यत्र[९] लानु पर्दछ ॥ १२-१४ ॥

तत: कण्ठान्तरे योगी समूहं नाडिसंचयम् । एकोत्तरं नाडिशतं तासां मध्ये परा स्थिरा ॥१५॥
सुषुम्ना तु परे लीना विरजा ब्रह्मरुपिणी । इडा तिष्ठन्ति वामेन पिङ्गला दक्षिणेन च ॥१६॥

---

६ तिखो, प्रखर
७ जोड्नी भएका ठाउंहरू
८ त्यो क्षेत्र कटाएर अर्को क्षेत्रमा लाने
९ योगको सन्दर्भमा नाभि, हृदय, घाँटी र त्यसमाथि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यस्पछि योगीले घाँटी भित्रका नाडिक्षेत्रमा । सन्चार प्राणशक्तिको क्रमशः गर्नु पर्दछ ।
नाडी–समुहमा एक सय नाडीहरू छन । पराशक्ति हुने गर्छ तीनको बीच भागमा ।
सुषुम्ना नाडि परम–तत्त्वमा बस्छ लीन भै । ब्रह्मामय रूप हुन्छ विरजा नाडीको भने ।
देब्रेतर्फ इडा नाडी, दाहिने तिर पिङ्गला । नामका नाडिहरूको रहने गर्छ आश्रय ॥ १५ र १६ ॥

तयोर्मध्ये वरं स्थानं यस्तं वेद स वेदवित् । द्वासप्ततिसहस्राणि प्रति नाडीषु तैतिलम् ॥१७॥

इडा र पिङ्गला दुई नाडिको बीच भागमा । अतिश्रेष्ठ स्थान जो छ, जस्ले त्यस्लाइ जान्दछ ।
त्यही हो शाश्वतज्ञानी वेदवेत्ता[10] पनि उही । सबै सूक्ष्म नाडिहरू बहत्तरहजारको ।
संख्यामा हुन्छ गणना, सबै नाडिसमूहको । एकमुष्ट नाम भन्नु पर्दा तैतिल भन्दछन् ॥ १७ ॥

छिन्द्यते ध्यानयोगेन सुषुम्नैका न छिद्यते । योगनिर्मलधारेण क्षुरेणानलवर्चसा ॥१८॥

छिन्देन्नाडीशतं धीरः प्रभावादिह जन्मनि । जातीपुष्पसमायोगैर्यथा वास्यति वै तिलम् ॥१९॥

ध्यान–योगबाट सबै नाडिलाइ चुँडाउन । सकिन्छ, तर त्यो नाडी सुषुम्ना नामको भने ।
सकिदैन छिन्न पार्न उपाय जे गरे पनि । धीर ज्ञानी पुरुषले यै जन्म, यही योनिमा ।
आफ्नै आत्माको प्रभाव उपयोग गरीकन । अग्नि जस्तै तेजिलो र योगको शुद्ध धारले ।
बनेको धारिलो, चक्कु अथवा छुरी हातमा । लिएर काटनु पर्छ सैकडौं नाडी–बन्धन ।
यसो गर्दा नाडिहरू त्यसरी नै सुगन्धित । हुन्छन्, जस्तै चमेलीको वासना मात्रले पनि ।
समग्र तिलको तेल बनिहाल्छ सुगन्धित ॥ १८ र १९ ॥

एवं शुभाशुभैर्भावैः सा नाडी तां विभावयेत् । तद्भाविताः प्रपद्यन्ते पुनर्जन्मविवर्जिताः ॥२०॥

यसरी योगीले जान्नु पर्छ नाडिहरू कुन । शुभ हुन्छन्, अनि कुन नाडी अशुभ छन् भनि ।
फेरि सबै नाडिहरूलाई पार गरीकन । सुषुम्ना नाडीमा आफ्नो धारणा स्थिर पारनु ।
यति कार्य गर्न सके योगी पुरुषले कवै । जन्ममृत्यु चक भित्र फिर्नु पर्दैन क्यै गरी ।
त्यो योगीले स्थान प्राप्त गर्छ परमब्रह्माको ॥ २० ॥

तपोविजितचित्तस्तु निःशब्दं देशमास्थितः । निःसङ्गस्तत्त्वयोगज्ञो निरपेक्षः शनैः शनैः ॥२१॥

जुन् मान्छेले तपस्याको बलले चित्त जित्दछ । त्यस्ले हल्ला क्यै नहुने, एकान्त अनि निर्जन[11] ।
ठाउँमा गै , साथी सङ्गी छोडेर, योग–तत्त्वको । अभ्यास गर्दै बिस्तारै लिओस निरपेक्षता[12] ।

पाशं छित्त्वा यथा हंसो निर्विशङ्कः खमुत्क्रमेत् । छिन्नपाशस्तथा जीवः संसारं तरते सदा ॥२२॥

पाशो चुँडाली जसरी हाँस उड्छ निशङ्क[13] भै । खुला आकाशमा, त्यस्तै योगी साधकले पनि ।
योग अभ्यासले सारा काट्नु पर्दछ बन्धन । सारा बन्धन काटेर माया–बन्धन मुक्त भै ।
संसार–सागरैबाट योगीले पार पाउँछ ॥ २२ ॥

यथा निर्वाणकाले तु दीपो दग्ध्वा लयं व्रजेत् । तथा सर्वाणि कर्माणि योगी दग्ध्वा लयं व्रजेत् ॥२३॥

निभ्ने बेलाको दियोले जसरी तेल, बाती र । आफू पनि भष्म हुँदै ज्योतिमै लीन बन्दछ ।

---

[10] परापूर्वकालदेखिका सबै ज्ञान र वेद जान्ने

[11] मान्छे नभएको

[12] केही चीजको पनि चाहना नगर्ने

[13] शंका नलिईकन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यस्तै योगी साधकले आफ्ना कर्महरूकन । योगको अग्निले सारा डढाइ भष्म पार्दै ।
अविनाशी परमात्म–तत्त्वमा लीन बन्दछ ॥ २३ ॥

प्राणायामसुतीक्ष्णेन मात्राधारेण योगवित् । वैराग्योपलघृष्टेन छित्त्वा तं तु न बध्यते ॥२४॥

वैराग्यरूपी ढुँगामा ॐकार जपना गरी । प्राणायम जो गरिन्छ त्यस्बाट घिसिईकन ।
धारणारूपी छुरी जो बनेको छ तिखो अति । त्यही तिखो छुरीबाट संसार–भोग–वासना ।
काट्ने योगीलाई बाँध्न सक्दैनन् कोही बन्धन ॥ २४ ॥

अमृतत्वं समाप्नोति यदा कामात्प्रमुच्यते । सर्वैषणाविनिर्मुक्तश्छित्त्वा तन्तुं न बध्यते ।
छित्त्वा तन्तुं न बध्यते । इत्युपनिषत् ॥२५॥

जब योगी मुक्त हुन्छ सम्पूर्ण कामनाबाट । साथै उस्का सबै इच्छा जुन्बेला नष्ट बन्दछन् ।
त्यही बेला अमृतत्व प्राप्त गर्दछ योगीले । बाँधिदैन फेरि योगी क्यै गरी कर्मबन्धमा ।
बाँधिदैन फेरि योगी क्यै गरी कर्मबन्धमा ॥ २५ ॥

शान्तिपाठः

सहनाववतु । .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति क्षुरिकोपनिषत्समाप्ता ॥

इति क्षुरिकोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो । २०७३ पौष १६ गोल्ड कोस्ट अस्ट्रेलिया ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

॥ जाबालदर्शनोपनिषद् ॥

यो सामवेदअन्तर्गतको उपनिषद् हो । यसलाई दर्शनोपनिषद् पनि भन्ने गरिन्छ । यस उपनिषद्मा भगवान् विष्णुका अवतारको रूपमा उत्पत्ति भएका योगिराज दत्तात्रेयले उनका परमभक्त शिष्य साङ्कृतिलाई अष्टाङ्गयोगको बारेमा दिएका उपदेशहरूको सविस्तार वर्णन गरिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ ०७३ पौष २५ गोल्डकोस्ट अस्ट्रेलिया

शान्तिपाठ:

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षु: श्रोत्रमथो वलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि सर्वं व्रम्हौपनिषदं माहं व्रम्ह निरकुर्यां मा मा व्रम्ह निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥ ॐ शान्ति: ॐ शान्ति: ॐ शान्ति: ॥

मेरा अङ्गहरू सारा पुष्ट होउन् त्यसै गरी । बल, बोली, प्राण, आँखा, कान इन्द्रिय पुष्ट हुन् ।
ब्राम्ही उपनिषद् ज्ञान अस्वीकार्य नहोस् ममा । यस्ले पनि परित्याग मलाई नगरोस् कहीँ ।
मेरो र यस्को सम्वन्ध अविच्छिन्न बनीरहोस् । यस्का सबै ज्ञान, धर्म ममा आउन् ममै रहुन् ॥
आध्यात्मिक, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

दत्तात्रेयो महायोगी भगवान्भूतभावन: । चतुर्भुजो महाविष्णुर्योगसाम्राज्यदीक्षित: ॥१॥
तस्य शिष्यो मुनिकर: सांकृतिर्नाम भक्तिमान् । पप्रच्छ गुरुमेकान्ते प्राञ्जलिर्विनयान्वित: ॥२॥
भगवन्ब्रूहि मे योगं साष्टाङ्गं सप्रपञ्चकम् । येन विज्ञातमात्रेण जीवन्मुक्तो भवाम्यहम् ॥३॥

शङ्ख, चक्र, गदा, पद्म चारै हातमहाँ लिने । भगवन् विष्णु जसले यो सारा लोक पाल्दछन् ।
उनै बिष्णु योगिराज दत्तात्रेय वनीकन । अवतार लिनुभयो योग-सम्राट रूपमा ।
दत्तात्रेयजीका शिष्य साङ्कृतिले कुनै दिन । एकान्तमा गुरुसँग भन्नुभो नम्रतासँग ।
अष्टाङ्गयोगको व्याख्या मलाई अब गर्नुहोस् । ज्ञान पाएर जसको मेरो जीवन मुक्त होस् ॥ १-३ ॥

सांकृतेभ्शृणु वक्ष्यामि योगं साष्टाङ्गदर्शनम् । यमश्च नियमश्चैव तथैवासनमेव च ॥४॥
प्राणायामस्तथा ब्रह्मन् प्रत्याहारस्तत: परम् । धारणा च तथा ध्यानं समाधिश्चाष्टमं मुने ॥५॥
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् । क्षमा धृतिर्मिताहार: शौचं चैव यमा दश ॥६॥

आठोटा अङ्ग भन्दैछु पहिलो यम योग छ । योग अर्को नियम हो, अर्को योग छ आसन ।
प्राणायाम अनि प्रत्याहार त्यस्पछि धारणा । ध्यान साथै समाधि यी आठोटा योग जाननु ।
दसोटा भेद मानिन्छन् यम नामक योगका । ती हुन्, अहिंसा, सच्चाइ,(अस्तेय) वा नचोरने ।
ब्रह्मचर्य, दया, माफी, सोझो-सरल, धैर्य र । थोरै खाने, देह राख्ने भित्र-बाहिर शुद्धता ॥ ४-६ ॥

वेदोक्तेन प्रकारेण विना सत्यं तपोधन । कायेन मनसा वाचा हिंसा हिंसा न चान्यथा ॥७॥
आत्मा सर्वगतोऽच्छेद्यो न ग्राह्य इति या मति: । सा चाहिंसा वरा प्रोक्ता मुने वेदान्तवेदिभि: ॥८॥

तपस्या नै धन मान्ने हे साङ्कृति तिमी सुन । वेदमा वर्णित विधिभन्दा बाहेक क्यैगरी ।
मन, वाणी, देहवाट कसैलाई, कसैगरी । प्राणवाट देहलाई छिन्न पारि दियो भने ।
प्रत्यक्ष हिंसा त्यो मान, यो बाहेक अरू कुनै । सकिन्न हिंसा हो भन्न, ध्यानले सुन हे मुनि ।
सर्वत्र व्याप्त आत्मा त सकिन्न मार्न शस्त्रले । हातले वा अरू कुनै इन्द्रियहरूले पनि ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नियन्त्रण गर्न अनि सकिन्न मार्न क्यै गरी। तसर्थ श्रेष्ठ बुद्धि नै, अहिंसा श्रेष्ठ हो भनी।
वेद-वेदान्तका विज्ञहरूले यही भन्दछन्॥ ७-८॥

चक्षुरादीन्द्रियैर्दृष्टं श्रुतं घ्रातं मुनीश्वर। तस्यैवोक्तिर्भवेत्सत्यं विप्र तन्नान्यथा भवेत्॥९॥
सर्वं सत्यं परं ब्रह्म न चान्यदिति या मतिः। तच्च सत्यं वरं प्रोक्तं वेदान्तज्ञानपारगैः॥१०॥
अन्यदीये तृणे रत्ने काञ्चने मौक्तिकेऽपि च। मनसा विनिवृत्तिर्या तदस्तेयं विदुर्बुधाः॥११॥
आत्मन्यनात्मभावेन व्यवहारविवर्जितम्। यत्तदस्तेयमित्युक्तमात्मविद्भिर्महामुने॥१२॥

हे साङ्कृति देखिने र सुनिने, सुँघिने अनी। बुझिने जो विषय छन्, आफ्ना इन्द्रियले जति।
तिन्लाई बोलीले होस् वा कुनै सङ्केतले पनि। भन्नु वा व्यक्त गर्नु नै सत्य हो भनि जाननु।
यो बाहेक अरू केही रूप नै हुन्न सत्यको। परमात्मा-परब्रह्म सबैको रूप सत्य हो।
परमात्माबाट भिन्न सत्य क्यै छैन लोकमा। भन्ने वेदान्तवादीको[1] पाइन्छ दृढ निश्चय।
अरूको घाँस होस् चाहे हीरा, मोति र स्वर्ण होस्। नमान्ने मनमा लोभ, अरुको क्यै कुरा पनि।
ठूलो होस् अथवा सानो, केही लोभ नगर्नु नै। चोरी नगर्ने (अस्तेय) भाव हो भनी मान्दछन्।
संसारमा मानिसले व्यवहार जति पनि। गर्छन्, तिन्मा अनात्मीय भावना[2] राख्नुलाई नै।
आत्मज्ञानीहरू भन्छन् त्यही अस्तेय हो भनी॥ ९-१२॥

कायेन वाचा मनसा स्त्रीणां परिविवर्जनम्। ऋतौ भार्यां तदा स्वस्य ब्रह्मचर्यं तदुच्यते॥१३॥
ब्रह्मभावे मनश्चारं ब्रह्मचर्यं परन्तप॥१४॥ स्वात्मवत्सर्वभूतेषु कायेन मनसा गिरा।
अनुज्ञा या दया सैव प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः॥१५॥

शरीरले, वचनले, मनले पनि नारीको। सहवास नगर्नु र आफ्ना पत्नीसँगै पनि।
ऋतुकाल विना यौन-समागम नगर्नु नै। ब्रह्मचर्य भनि भन्छन् व्यावहारिक रूपमा।
ब्रह्ममा मात्र मन यो राख्नु नै ब्रह्मचर्य हो। आँफू जस्तै अरु सबै प्राणीमा समभाव ली।
शरीरले, वचनले, मनले पनि सर्वदा। अरूलाई सुख हवोस् भनेर लागी पर्नु नै।
वेदान्तवादीले भन्छन् त्यही नै हो, दया भनी॥ १३-१५॥

पुत्रे मित्रे कलत्रे च रिपौ स्वात्मनि संततम्। एकरुपं मुने यत्तदार्जवं प्रोच्यते मया॥१६॥

छोरामा, मित्रमा, स्त्रीमा, शत्रुमा अनि आँफूमा। समान-भाव मनमा राख्नु सरलता बुझ॥ १६॥

कायेन मनसा वाचा शत्रुभिः परिपीडिते। बुद्धिक्षेभनिवृत्तिर्या क्षमा सा मुनिपुङ्गव॥ १७॥

देहले, मन-बोलीले कष्ट जो दिन्छ शत्रुले। त्यस्मा रिस नउठाइ, खप्नु नै हो क्षमा बुझ॥ १७॥

वेदादेव विनिर्मोक्षः संसारस्य न चान्यथा। इति विज्ञाननिष्पत्तिर्धृतिः प्रोक्ता हि वैदिकैः॥
अहमात्मा न चान्योऽस्मीत्येवमप्रच्युता मतिः॥१८॥

वेद-ज्ञानबटै सारा जगत्ले मोक्ष पाउँछ। अरुवाट मुक्ति हुन्न भन्ने यो दृढ धारणा-।
लिनु नै हो "धृति" भनी वेदान्तवादी मान्दछन्। म आत्मा हूँ र वाहेक आत्मा क्यै पनि ह्वैन म।
भन्ने भावलाई "श्रेष्ठ धृति" हो भनि जाननु॥ १८॥

अल्पमृष्टाशनाभ्यां च चतुर्थांशावशेषकम्। तस्माद्योगानुगुण्येन भोजनं मितभोजनम्॥१९॥

---

[1] वेद र उपनिषद्मा व्यक्त विचारलाई मान्ने
[2] मेरो ह्वैन, मलाई चाहिँदैन भन्ने भावना

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शुद्ध, सात्विक खानाले आधा पेट भरीकन। चौथाइ पानीले भर्नु, चौथाइ खालि राखनु।
खाना खाने प्रक्रिया यो योग-साधनमा रत। मान्छेलाई सन्तुलित, अल्पाहार यही बुझ ॥ १९ ॥

स्वदेहमलनिर्मोक्षो मृज्जलाभ्यां महामुने। यत्तच्छौचं भवेद्बाह्यं मानसं मननं विदुः।
अहं शुद्ध इति ज्ञानं शौचमाहुर्मनीषिण: ॥२०॥

शरीरको मैललाई माटो र जलले पनि। शुद्ध पारिन्छ यो कार्य बाह्यशुद्धि भनि बुझ।
पवित्र र श्रेष्ठ भाव मनमा गरि चिन्तन। मानसिक शुद्धि लिनु यो आन्तरिक शुद्धि हो।
शुद्ध आत्मा मै हूँ भन्ने श्रेष्ठ ज्ञान लिनु पनि। सर्वोत्कृष्ट शुद्धि मान्छन्, विद्वानहरुको मत ॥ २० ॥

अत्यन्तमलिनो देहो देही चात्यन्तनिर्मल:। उभयोरन्तरं ज्ञात्वा कस्य शौचं विधीयते ॥२१॥

शरीर हाम्रो मैलो छ भित्र-बाहिरमा दुबै। शरीर भित्रको आत्मा, भित्र-बाहिर शुद्ध छ।
आत्मा र देहको यस्तो अन्त-सम्बन्धका कुरा। बुझ्ने पछि जान आँफै कस्लाई शुद्ध पारने ॥ २१ ॥

ज्ञानशौचं परित्यज्य बाह्ये यो रमते नर:। स मूढः काञ्चनं त्यक्त्वा लोष्टं गृण्हाति सुव्रत ॥२२॥
ज्ञानामृतेन तृप्तस्य कृतकृत्यस्य योगिन:। न चास्ति किंचित्कर्तव्यमस्ति चेन्न स तत्त्ववित् ॥२३॥

ज्ञानरूपी शुद्धि छोडी जो रमाउँछ बाहिरै। छोडेर सुन, माटोका डल्लामा मूर्ख रम्दछ।
जो योगी ज्ञानामृतले अघाएर कृतार्थ भो। उस्का कुनै काम बाँकी हुन्नन् कर्तव्य लोकमा।
बाँकी छन् यदि क्वै भन्छ, तत्त्ववेत्ता उ होइन ॥ २२-२३ ॥

लोकत्रयेऽपि कर्तव्यं किंचिन्नास्त्यात्मवेदिनाम् ॥२४॥ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मुनेऽहिंसादि साधनै:।
आत्मानमक्षरं ब्रह्म विद्धि ज्ञानात्तु वेदनात् ॥२५॥

आत्मवेत्ताहरूका त काम क्यै तीनलोकमा। रहन्नन् बाँकी कर्तव्य, त्यसैले हे मुनीश्वर।
अहिंसा आदि यी सारा प्रयास गरि माध्यम। ज्ञानले र अनुभव, अभ्यास गरि सर्वदा।
अविनाशी ब्रह्मरूपी आत्मालाई तिमी चिन ॥ २४-२५ ॥

दोस्रो खण्ड

तप: संतोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम्। सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम् ॥१॥
एते च नियमा: प्रोक्तास्तान्वक्ष्यामि क्रमाच्छृणु ॥२॥

तपस्या गर्नु, सन्तोष लिनु, भैराख्नु आस्तिक। दान गर्नु, इश्वरको पूजा गर्नु, नचाँहिदा।
काम गर्न लाज लाग्नु, गर्नु थरी-थरी जप। वेदोक्त विधिमा आस्था, मति राख्नु सधैंभरी।
व्रतको धारणा गर्नु, शास्त्र-सिद्धान्त सुन्नु यी। दसोटा यी नियमको व्याख्या गर्छु क्रमैसित ॥ १ र २ ॥

वेदोक्तेन प्रकारेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभि:। शरीरशोषणं यत्तत्तपं इत्युच्यते बुधै: ॥३॥

वेदोक्त विधिले गर्ने कृच्छ-चान्द्रायणी व्रत[३]। गरी देह क्षीण पार्ने प्रक्रिया आदि हुन् तप ॥ ३ ॥

को वा मोक्ष: कथं तेन संसारं प्रतिपन्नवान्। इत्यालोकनमर्थज्ञास्तप: शंसन्ति पण्डिता: ॥४॥

मोक्ष के हो र यो आत्मा किन बन्धन-मुक्त छ। जस्ता विषयमा सोच्नुलाई नै तप भन्दछन् ॥ ४ ॥

यदृच्छालाभतो नित्यं प्रीतिर्या जायते नृणाम्। तत्संतोषं विदु: प्राज्ञा: परिज्ञानैकतत्परा: ॥५॥

---

३ पूर्णिमाको प्रतिपदादेखि शुरु गरि क्रमश: १४ गाँसबाट घटाइ १ गाँस औंसीको प्रतिदादेखि १ गाँस बढाउँदै १४ गाँस खाने औंसी र पुर्णिमामा निराहार वस्ने व्रत

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्मादिलोकपर्यन्ताद्विरक्त्या यल्लभेत्प्रियम् । सर्वत्र विगतस्नेहः संतोष परमं विदुः ।
श्रौते स्मार्त च विश्वासो यत्तदास्तिक्यमुच्यते ॥६॥

दैवी इच्छाबाट जति जे पाइन्छ त्यसैमहाँ । प्रसन्न पारी हृदय जो रहन्छ सधैँभरि ।
त्यस्तो स्वभावलाई नै सन्तोष भनि भन्दछन् । अथवा सब वस्तुमा अनासक्त भईकन ।
ब्रह्मलोक, देवलोक आदिका सुखमा पनि । विरक्त भै जो रहन्छ मन भित्र प्रसन्न नै ।
त्यस्ता मानिस मानिन्छन् श्रेष्ठ सन्तोषी हुन् भनी । वेदमा र धर्मग्रन्थहरूको मार्गमा दृढ ।
रहने व्यक्ति मानिन्छन् सच्चा आस्तिक हुन् भनी ॥ ५-६ ॥

न्यायार्जितधनं श्रान्ते श्रद्धया वैदिके जने । अन्यद्वा यत्प्रदीयन्ते तद्दानं प्रोच्यते मया ॥७॥

न्यायपूर्वक आर्जेको सम्पत्तिलाइ दुखीमा । वेद जान्ने मानिसमा अथवा सद्‌गुणीकन ।
श्रद्धासाथ जो दिइन्छ त्यही नै दान हो बुझ ॥ ७ ॥

रागाद्यपेतं हृदयं वागदुष्टानृतादिना । हिंसादिरहितं कर्म यत्तदीश्वरपूजनम् ॥८॥

चित्तमा जसको हुन्न रिस-राग कतै पनि । कदापि झूठ बोल्दैन, बोल्नमा छैन दुच्छर ।
हिंसा गर्दैन, लोकार्थ कर्म जो गर्छ सर्वथा । त्यही मानिसलाई नै मान्नु ईश्वर-पूजक ॥ ८ ॥

सत्यं ज्ञानमनन्तं च परानन्दं परं ध्रुवम् । प्रत्यगित्यवगन्तव्यं वेदान्तश्रवणं बुधाः ॥९॥

आत्मा नै छ सत्य, यही अनन्त छ र नित्य छ । सबैभन्दा छ उत्कृष्ट, डग्मगाउन्न क्यै गरी ।
परमानन्दको रूप आत्मा भित्रै सुदृश्य छ । यही सिद्धान्त जान्नु र मान्नु, पत्याउनु पनि ।
यै हो सिद्धान्त-श्रवण'' भनी विद्वान मान्दछन् ॥ ९ ॥

वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् । तस्मिन्भवति या लज्जा ह्रीः सैवेति प्रकीर्तिता ।
वैदिकेषु च सर्वेषु श्रद्धा या सा मतिर्भवेत् ॥१०॥

वेदान्तले बताएका, मानेका लोकले पनि । जे जो कार्य निन्दित छन्, त्यस्ता कार्यहरु गरि ।
हुने सङ्कोचलाइ नै लज्जाबोध भनि बुझ । वेद-वेदान्तले गर्नु भनेका कार्यमा सधैँ ।
पूर्ण निष्ठाशील हुनुलाई श्रद्धा भनि बुझ ॥ १० ॥

गुरुणा चोपदिष्टोऽपि तत्र संवन्धवर्जितः । वेदोक्तेनैव मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥११॥

अनुमति गुरुबाट पाए पनि विवेकले । न छोडी वेदको मार्ग, वेदोक्त विधिपूर्वक ।
मन्त्रोच्चारण गर्नु नै मानिन्छ जप हो भनी ॥ ११ ॥

कल्पसूत्रे तथा वेदे धर्मशास्त्रे पुराणके । इतिहासे च वृत्तिर्या स जपः प्रोच्यते मया ॥१२॥
जपस्तु द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा ॥१३॥

यज्ञ-पद्धतिमा, वेदहरुमा, धर्मशास्त्रमा । पुराणमा र इतिहासहरूमा चित्त लाउनु ।
जस्ता कार्यहरूलाई विज्ञले जप मान्दछन् । बोल्ने अनि गुन्ने मनमनै, दुई प्रकारका ।
जप हुन्छन् र यिनका पनि भिन्न प्रकार छन् ॥ १२, १३॥

वाचिकोपांशुरुच्चैश्च द्विविधः परिकीर्तितः । मानसो मननध्यानभेदाद्द्वैविध्यमाश्रितः ॥१४॥

बोल्ने जप पनि हुन्छन् जान्नु दुई प्रकारका । उँचो आवाजमा जप्ने गर्दछन् केही मानिस ।
अर्कायरी भने ओठमा मात्रै फुस्फुसाउँछन् । मानसिक जप पनि हुन्छन् दुई प्रकारकै ।
यौटा मनन मात्रै र अर्कोले ध्यान गर्दछ ॥१४॥

उच्चैर्जपादुपांशुश्च सहस्रगुणमुच्यते । मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुणमुच्यते ॥१५॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उच्चैजर्पश्च सर्वेषां यथोक्तफलदो भवेत् । नीचैः श्रोत्रेण चेन्मन्त्रः श्रुतश्चेन्निष्फलं भवेत् ॥१६॥

उँचो आवाजमा गर्ने जपको तुलना यदि । गरेमा, फुस्फुसाएर गर्ने जप विधिसँग ।

यस्को अनुपात हजारगुण हुन्छ, उत्तम । फुस्फुसे जपको भन्दा मनको जप झन् अझै ।

श्रेष्ठतामा हुन्छ, हजारगुण बढि उत्तम । उँचो आवाजको जप्ले फल दिन्छ सबैकन ।

तर व्यर्थै हुन्छ यदि नास्तिकैले सुने भने ॥ १५-१६ ॥

तेस्रो खण्ड

स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरसिंहासने तथा । भद्रं मुक्तासनं चैव मयूरासनमेव च ॥१॥

सुखासनसमाख्यं च नवमं पुनिपुङ्गव । जानूर्वोरन्तरे कृत्वा सम्यक् पादतले उभे ॥२॥

समग्रीवशिरःकायः स्वस्तिकं नित्यमभ्यसेत् । सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठापार्श्वे नियोजयेत् ॥३॥

दक्षिणेऽपि तथा सयं गोमुखं तत्प्रचक्षते । अङ्गुष्ठावधि गृण्हीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ॥४॥

ऊर्वोरुपरि विपेन्द्र कृत्वा पादतलद्वयम् । पद्मासनं भवेत्प्राज्ञ सर्वरोगभयापहम् ॥५॥

नौ आसनहरू हुन्छन्, नाम छन् यस्प्रकारका । स्वस्तिकासनका साथै वीरासन, सुखासन ।

पद्मासन अनि भद्रासन, गोमुख आसन । मयूरासन र सिंहासन, मुक्तासनै गरी ।

घुँडा र तिघ्रा बिचमा राखेर दुई पाउ यी । घाँटी, शरीर र शिर सोझो पारेर राखने ।

स्वस्तिकासन यो भन्छन्, गर्नु अभ्यास दिन्दिन । दाहिनेतर्फको घुँडा देव्रे तर्फ पछिल्तिर ।

देव्रे घुँडालाई लग दायाँतर्फ पछिल्तिर । यसो गरेर अभ्यास गर्नु गोमुख आसन ।

दुबै खुट्टालाई दुबै तिघ्रामाथि गरीकन । पछाडिवाट ल्याएर हात, औँलाहरू छुनु ।

यो पद्मासन हो यस्ले सबै रोग हटाउँछ ॥ १-५ ॥

दक्षिणेतरपादं तु दक्षिणोरुणि विन्यसेत् । ऋजुकायः समासीनो वीरासनमुदाहृतम् ॥६॥

बाँया खुट्टा ल्याई दाँया तिघ्राको माथि राखनु । शरीर सीधा राखेर बस्नु नै वीर-आसन ॥ ६ ॥

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् । दक्षिणं सव्यगुल्फेन दक्षिणेन तथेतरत् ॥

हस्तौ जानौ समास्थाप्य स्वाङ्गुलींश्च प्रसार्य च । व्यक्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥

सिंहासनं भवेदेतत् पूजितं योगिभिःसदा ॥६.१-३॥

कुर्कुच्चा दाहिनेलाई देव्रे चाक मुनि तिर । त्यस्तै देव्रेलाई लगी दाहिने चाक मुन्तिर ।

राख्नु, अनि दुबै हाथ घुँडा माथि गरीकन । पञ्जा फैलाउनु साथै मुख वाएर खोलनु ।

आँखाको दृष्टि लैजानु टुप्पोमा नाकको अनि । एकाग्रचित्त भै वस्नु यै सिंहासन हो बुझ ॥ ६-१-३ ॥

गुल्फौ तु वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् । पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् । भद्रासनं भवेदेतद्विषरोगविनाशनम् ॥७॥

कुर्कुच्चा दुइटै लानु पछाडि चाक मुन्तिर । दुबै हात पछाडि नै फर्काएर लगीकन ।

खुट्टालाई अनि त्यस्तै पछिललो भाग हातले । कसेर बाँध्नुका साथै एकाग्र भइ बस्नु नै ।

भद्रासन भनी भन्छन्, रोग जो विषजन्य छन् । यस्तो आसनमा बस्दा ती रोग शान्त बन्दछन् ॥ ७ ॥

निपीड्य सीवनीं सूक्ष्मं दक्षिणेतरगुल्फतः । वाामं याम्येन गुल्फेन मुक्तासनमिदं भवेत् ॥८॥

लिङ्गदेखि तल्तिर र गुदा मास्तिर देखिने । सानो रेखालाई देव्रे कुर्कुच्चाले दवाउनु ।

त्यस्पछि दाहिने कुर्कुच्चा विस्तारै लगिकन । दवाउ देव्रे पिँडुलो, यो मुक्तासन भन्दछन् ॥ ८ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मेढ्रादुपरि निक्षिप्य सव्यं गुल्फं तथोपरि । गुल्फान्तरं च संक्षिप्य मुक्तासनमिदं मुने ॥९॥
लिङ्ग वा योनीको माथि कुर्कुच्चालाइ राखनु । बाँयानै पहिले, फेरि त्यस्माथि दाहिनो लगी । कुर्कुच्चा राखनुलाई पनि मुक्तासनै बुझ ॥ ९ ॥

कूर्पराग्रे मुनिश्रेष्ठ निक्षिपेन्नाभिपार्श्वयोः । भूम्यां पाणितलद्वन्द्वं निक्षिप्यैकाग्रमानसः ॥१०॥
समुन्नतशिरः पादो दण्डवद्व्योम्नि संस्थितः । मयूरासनमेतत्स्यात्सर्वपापप्रणाशनम् ॥११॥
हत्केला दुइटै आफ्ना राखी सम्म जमीनमा । दुइटै कुइना ल्याई नाइटोमा मिलाउनु । विस्तारै त्यस्पछि आफ्ना खुट्टा र मुखलाई चैं । आकाश तर्फ लट्ठीझैं सोझो-तेर्सो उठाउनु । शरीर यसरी राख्नु मयूरासन हो बुझ । मयूरासनले सारा पापलाई पखाल्दछ ॥ १० र ११ ॥

येन केन प्रकारेण सुखं धैर्यं च जायते । तत्सुखासनमित्युक्तमशक्तस्तत्समाश्रयेत् ॥१२॥
शरीरलाई जसरी सुख, आराम मिल्दछ । बस्दा जसरी एकाग्रभाव र धैर्य जागदछ । त्यही आसनलाई नै सुखासन भनी बुझ । अशक्तहरुको लागी यही आसन उत्तम ॥ १२ ॥

आसनं विजितं येन जितं तेन जगत्त्रयम् । अनेन विधिना युक्तः प्राणायामं सदा कुरु ॥१३॥
जस्ले गर्‍यो आसन यी तीनैलोक जित्यो बुझ । यिनै आसनमा बस्दै प्राणायम सधैं गर ॥ १३ ॥

चौथो खण्ड

शरीरं तावदेव स्यात्षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् । देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् ॥१॥
त्रिकोणं मनुजानां तु सत्यमुक्तं हि सांकृते । गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलाधः ॥२॥
देहमध्यं मुनिप्रोक्तमनुजानीहि सांकृते । कन्दस्थानं मुनिश्रेष्ठ मूलाधारान्नवाङ्गुलम् ॥३॥
सुन हे साङ्कृति ! आफ्नो देहको नाप नापदा । हाते-औंला नापगर्दा छ्यान्नब्बे बराबरी । अग्निको स्थान मानिन्छ देहको मध्यभागमा । त्यो अग्निको रङ्ग हुन्छ तातेको सुनकै सरि । आकृति तीन्कुने हुन्छ मान्छेको देह-अग्निको । दिशा गर्ने स्थानवाट दुई अङ्गुलि मास्तिर । पिशाव फेर्ने ठाउँको दुई अङ्गुली मुन्तिर । मनुष्य-देहको मध्यस्थान हो भनि जाननु । त्यही स्थानलाई भन्छन् मूलाधार भनीकन । मूलाधार माथि नाप्दा नौ अङ्गुलि बराबर । माथिको स्थानलाई नै कन्दस्थान[४] भनि बुझ ॥

चतुरङ्गुलमायामविस्तारं मुनिपुङ्गव । कुक्कुटाण्डसमाकारं भूषितं तु त्वगादिभिः ॥४॥
लम्बाइ अनि चौडाइ त्यो कन्दस्थान नापदा । चार-चार अङ्गुल छन् अण्डाको झैं छ आकृति[५] । तर हेर्दा बाहिर चैं वेरिएको छ चर्मले[६] ॥ ४ ॥

तन्मध्ये नाभिरित्युक्तं योगज्ञैर्मुनिपुङ्गव । कन्दमध्यस्थिता नाडी सुषुम्नेति प्रकीर्तिता ॥५॥
कन्दस्थान वीचमा छ नाइटो केन्द्रभागमा । सुषुम्ना नामको नाडि नाइटैमा छ संस्थित । योगविद्या-विज्ञहरूको यही नै भनाइ छ ॥५॥

---

[४] जरा गाडिने स्थान
[५] अनुहार
[६] चर्मले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तिष्ठन्ति परितस्तस्या नाड्यो हि मुनिपुङ्गव । द्विसप्ततिसहस्राणि तासां मुख्याश्चतुर्दश ॥६॥
सुषुम्ना पिङ्गला तद्वदिडा चैव सरस्वती । पूषा च वरुणा चैव हस्तिजिह्वा यशस्विनी ॥७॥
अलम्बुसा कुहूश्चैव विश्वोदरी पयस्विनी । शङ्खिनी चैव गान्धारा इति मुख्याश्चतुर्दश ॥८॥

चौतर्फी कन्दका, नाडी बहत्तरहजार छन् । तीमध्ये मुख्य छन् चौध, जान हे मुनि साङ्कृति ।
सुषुम्ना, पिङ्गला, ईडा, वरुणा र सरस्वती । पूषा, यशस्विनी, हस्तिजिह्वा अनि अलम्बुसा ।
कुहू, विश्वोदरा साथै पयश्विनी र शङ्खिनी । गान्धारी, नामका चौध मुख्य नाडिहरू छन ॥ ६-८ ॥

आसां मुख्यतमास्तिस्रस्तिसृष्वेकोत्तमोत्तमा । ब्रह्मनाडीति सा प्रोक्ता मुने वेदान्तवेदिभिः ॥९॥

चौध नाडिहरू मध्ये अति उत्तम मानिने । सुषुम्ना, पिङ्गला, इडा यी तीनै मुख्य नाडि हुन् ।
यी तीनमा पनि खास सुषुम्ना सर्वश्रेष्ठ छ । ब्रह्मनाडी पनि भन्छन् सुषुम्नालाइ विज्ञले ॥ ९ ॥

पृष्ठमध्यस्थितेनास्थ्ना वीणादण्डेन सुव्रत । सह मस्तकपर्यन्तं सुषुम्ना सुप्रतिष्ठिता ॥१०॥

पिठिउँको वीच हुँदै मेरुदण्ड छ हड्डिको । त्यहाँदेखि खोपडीसम्म सुषुम्ना नाडि बस्दछे ॥ १० ॥

नाभिकन्दादधः स्थानं कुण्डल्या द्व्यङ्गुलं मुने । अष्टप्रकृतिरुपा सा कुण्डली मुनिसत्तम ॥११॥
यथावद्वायुचेष्टां च जालान्नादीनि नित्यशः । परितः कन्दपार्श्वेषु निरुध्यैव सदा स्थिता ॥१२॥

नाभि-कन्दस्थानबाट दुई अङ्गुली तल्तिर । रहन्छ त्यो कुण्डलिनी, उस्का प्रकृति आठ छन् ।
पृथ्वी, पानी, तेज, वायु, आकाश, मन, वुद्धि र । अहङ्कार गरी आठ रूपकी कुण्डलिनी छन् ।
वायुबाट हुने चेष्टा, पानी, अन्न सँधैभरि । नाभिकन्द छेउछाउ चौतर्फी रोकी राख्दछे ॥ ११ र १२ ॥

स्वमुखेन समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं मुने । सुषुम्नाया इडा सव्ये दक्षिणे पिङ्गला स्थिता ॥१३॥
सरस्वती कुहूश्चैव सुषुम्नापार्श्वयोः स्थिते । गान्धारा हस्तिजिह्वा च इडायाः पृष्ठपूर्वयोः ॥१४॥
पूषा यशस्विनी चैव पिङ्गला पृष्ठपूर्वयोः । कुहोश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरी स्थिता ॥१५॥
यशस्विन्याः कुहोर्मध्यो वरुणा सुप्रतिष्ठिता । पूषयाश्च सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता यशस्विनी ॥१६॥

यो कुण्डलिनीले आफ्नो मुखले ढाकिराख्दछे । खोपडीमा हुने ब्रह्मरन्ध्रको मुखसम्म नै ।
सुषुम्ना नाडिको बाँयाभागमा बस्दछे इडा । दाहिनेभागमा उस्को वस्दछे नाडी पिङ्गला ।
सुषुम्ना नाडिको छेऊ कुहू अनि सरस्वति । अगल्वगलमा बस्छन् काखीको ठिक्क तल्तिर ।
गान्धारी नाडिको स्थान इडाको पिठिउँतिर । हस्तिजिह्वा नाडी बस्छे इडाको नै अघिल्तिर ।
पिङ्गलाको पिठिउँमा पूषा नाडि अवस्थित[७] । यशस्विनी नाडि भने पिङ्गलाको अघिल्तिर ।
कुहू र हस्तिजिह्वाको बीच विश्वोदरी स्थित[८] । यशस्विनी र कुहूको बीचमा वरुणा स्थित ।
सरस्वती र पूषाको बीचमा छिन् पयस्विनी ॥ १३-१६ ॥

गान्धारायाः सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता च शङ्खिनी । अलम्बुसा स्थिता पायुर्पन्तं कन्दमध्यगा ॥१७॥
पूर्वभागे सुषुम्नाया राकायाः संस्थिता कुहूः । अधश्चोर्ध्वं स्थिता नाडी याम्यनासान्तमिष्यते ॥१८॥
इडा तु सव्यनासान्तं संस्थिता मुनिपुङ्गव । यशस्विनी च वामस्य पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥१९॥
पूषा वामाक्षिपर्यन्ता पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः । पयस्विनी च याम्यस्य कर्णान्तं प्रोच्यते बुधैः ॥२०॥

---

७ वसेको वा रहेको

८ रहेको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सरस्वती र गान्धारी वीचमा शङ्खिनी स्थित । नाभिकेन्द्र मध्यबाट दिसागर्ने (गुदा) तक ।
अलम्बुसा नाडि बस्ने स्थान हो भनि मान्दछन् । सुषुम्ना नाडिको अर्को राका हो नाम भन्दछन् ।
त्यस्को पूर्वीक्षेत्र तर्फ नाडि छे कुहू नामकी । यो कुहू नाडिचैं बस्छे तल माथि दुवैतिर ।
यस्को सक्रियता हुन्छ दाहिने नाकसम्म नै । देब्रे नाकसम्म चाँहीं इडा नै गतिशील छे ।
देब्रे खुट्टाका अङ्गुलिसम्म ढाक्छे यशस्विनी । पूषा नाडी पिङ्गलाको पछाडिपट्टीबाट गै ।
देब्रे आँखासम्म पुग्छे त्यस्तै नाडि यशस्विनी । पुग्छे ऊ दाहिने कानसम्म, विद्वान भन्दछन् ॥ १७-२० ॥

सरस्वती तथा चोर्ध्वगता जिह्वा तथा मुने । हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥२१॥
शङ्खिनी नाम या नाडी सव्यकर्णान्तमिष्यते । गान्धार सव्यनेत्रान्ता प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ॥२२॥

सरस्वती माथितिर जिब्रा-पर्यन्त व्याप्त छिन् । देब्रे खुट्टाका अङ्गुलीसम्म फैलेर झाङ्गिने ।
हस्तिजिह्वा नाडि जान्नु, अनि शङ्खिनीको स्थिति । देब्रे कानसम्म व्याप्त, भन्छन् वेदान्त-विज्ञले ।
गान्धारी नाडि चैं देब्रे आँखा-पर्यन्त व्याप्त छिन् ॥ २१ र २२ ॥

विश्वोदराभिधा नाडी कन्दमध्ये व्यवस्थिता । प्राणोऽपानस्तथा व्यानः समानोदान एव च ॥२३॥
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनंजयः । एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ॥२४॥
तेषु प्राणादयः पञ्च मुख्याः पञ्चसु सुव्रत । प्राणसंज्ञस्तथापानः पूज्यः प्राणस्तयोर्मुने ॥२५॥

विश्वोदरा नाडी नाभिकन्दको बीचमा स्थित । प्राण, अपान र व्यान, समान र उदानका ।
साथै नाग, कूर्म अनि कृकर, देवदत्त र । धनञ्जय नामका यी दसोटा प्राणवायु छन् ।
यी वायुहरु सम्पूर्ण नसा-नाडिहरूमहाँ । संचारित भइ राख्छन्, यीमध्ये प्राण आदिका ।
सुरुका पाँच वायुनै मानिन्छन् मुख्य वायु हुन् । यी पाँचमा पनि प्राण अनि त्यस्तै अपान नै ।
मानिन्छन् वायुका बीच सर्वाधिक महत्त्वका ॥ २३-२५ ॥

आस्यनासिकयोर्मध्ये नाभिमध्ये तथा हृदि । प्राणसंज्ञोऽनिलो नित्यं वर्तते मुनिसत्तम ॥२६॥
अपानो वर्तते नित्यं गुदमध्योरुजानुषु । उदरे सकले कट्यां नाभौ जङ्घे च सुव्रत ॥२७॥
व्यानः श्रोताक्षिमध्ये च ककुद्भ्यां गुल्फयोरपि । प्राणस्थाने गले चैव वर्तते मुनिपुङ्गव ॥२८॥
उदानसंज्ञो विज्ञेयः पादयोर्हस्तयोरपि । समानः सर्वदेहेषु व्याप्य तिष्ठत्यसंशयः ॥२९॥

प्राणवायु चैं रहन्छ मुख र नाक बीचमा । नाइटोको बीच नित्य त्यस्तै हृदयमा पनि ।
अपान वायुको स्थान दिसा गर्ने गुदा अनि । पिसाव फेर्ने लिङ्गादि योनी, तिघ्रा, घुँडामहा ।
सबै पेटभरि त्यस्तै नाभि कम्मरमा अनि । पिँडुलाहरुमा नित्य रहेको हुन्छ व्याप्त भै ।
व्यान वायु दुबै कान, दुबै आँखा र काँधमा । दुबै कुर्कुच्चाहरू र प्राणका स्थानमा अनि ।
घाँटीमा पनि भै व्याप्त रहेको हुन्छ सर्वदा । दुबै हात र गोडामा उदान वायु बस्दछ ।
समान वायु सर्वत्र शरीरभरि व्याप्त छ ॥ २६-२९ ॥

नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः । निःश्वासोच्छ्वासकासाश्च प्राणकर्म हि सांकृते ॥३०॥ अपानाख्यस्य वायोस्तु विण्मूत्रादिविसर्जनम् । समानः सर्वसामीप्यं करोति मुनिपुङ्गव ॥३१॥

नाग आदि पाँच वायु,[१] वस्छन् छाला र हड्डिमा । श्वासलाई भित्र तान्ने, श्वास बाहिर फालने ।
अनि खोक्ने, तीन काम गर्छ यो प्राणवायुले । मल-मूत्र आदि फाल्ने काम गर्छ अपानले ।

---
[१] नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त र धनन्जय

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सवै देहमहाँ व्याप्त समान छ बराबरी । समान त समानै छ सवैमा मुनि साङ्कृति ॥ ३० र ३१ ॥

उदान ऊर्ध्वगमनं करोत्येव न संशयः । व्यानो विवादकृत्प्रोक्तो मुने वेदान्वेदिभिः ॥३२॥
उद्‌गारादिगुणः प्रोक्तो नागाख्यस्य महामुने । धनंजयस्य शोभादि कर्म प्रोक्तं हि सांकृते ॥३३॥
निमीलनादि कूर्मस्य क्षुधा तु कृकरस्य च । देवदत्तस्य विपेन्द्र तन्द्रीकर्म प्रकीर्तितम् ॥३४॥

उदान वायु ता जान उँभै प्रस्थान गर्दछ । वेदान्त-विज्ञले भन्छन्, व्यानले ध्वनि फाल्दछ ।
डकार आउने त्यस्तै उल्टी-वान्ता गराउने । वायुको नाम हो नाग भन्दछन् सुन साङ्कृति ।
धनञ्जय वायुले यो देह सुन्दर पार्दछ । आँखा खोल्ने, चिम्लिने यो कूर्म नामक वायुको ।
प्रेरणाले हुने गर्छ, कृकर वायुले भने । भोकलाग्ने प्यासलाग्ने इच्छालाई बढाउँछ ।
झकाउने, अल्छीलाग्ने वायु चैं देवदत्त हो ॥ ३२-३४ ॥

सुषुम्नायाः शिवो देव इडाया देवता हरिः । पिङ्गलाया विरञ्चिः स्यात्सरस्वत्या विराण्मुने ॥३५॥
पूषाधिदेवता प्रोक्तो वरुणा वायुदेवता । हस्तिजिह्वाभिधायास्तु वरुणो देवता भवेत् ॥३६॥

हे मुनि सुन्नुहोस्, भन्छु नाडिका देवता अव । अधिष्ठाता देवता हुन् सुषुम्ना नाडिका शिव ।
इडाका देवता विष्णु, पिङ्गला नाडिका स्वयम् । ब्रह्मा प्रजापति देव, त्यस्तै देव विराट चैं ।
सरस्वती नाडिका हुन् देवता भनि जानन्नु । पूषा नाडिका त देव पूषा नामक सूर्य हुन् ।
वरुणा नाडिका देव वायु हुन् भनि जानन्नु । हस्तिजिह्वा नाडिका चैं देवता वरुण स्वयम् ॥ ३५ र ३६ ॥

यशस्विन्या मुनिश्रेष्ठ भववान्भास्करस्तथा । अलम्बुसाया अम्ब्वात्मा वरुणः परिकीर्तितः ॥३७॥
कुहोः क्षुद्देवता प्रोक्ता गान्धारी चन्द्रदेवता । शङ्खिन्याश्चन्द्रमास्तद्वत्पयस्विन्याः प्रजापतिः ॥३८॥

यशस्विनी नाडीका हुन् महान् भास्कर देवता । अलम्बुसा नाडिका हुन् वरुण-जल-देबता ।
अधिष्ठात्री क्षुधादेवी[१०] देवता कुहू नाडिका । गान्धारी नाडिका लागी चन्द्रमा देवता हुन ।
शङ्खिनीका पनि देव चन्द्रमै हुन जानन्नु । पयस्विनी नाडीका त देवता हुन् प्रजापति ॥ ३७ र ३८ ॥

विश्वोदराभिधायास्तु भगवान्पावकः पतिः । इडायां चन्द्रमा नित्यं चरत्येव महामुने ॥३९॥
पिङ्गललायां रविस्तद्वन्मुने वेदविदां वर । पिङ्गलायामिडायां तु वायोः संक्रमणं तु यत् ॥४०॥
तदुत्तरायणं प्रोक्तं मुने वेदान्तवेदिभिः । इडायां पिङ्गलायां तु प्राणसंक्रमणं मुने ॥४१॥
दक्षिणायनमित्युक्तं पिङ्गलायामिति श्रुतिः । इडापिङ्गलयोः संधिं यदा प्राणः समागतः ॥४२॥

अमावास्य तदा प्रोक्ता देहे देहभृतां वर । विश्वोदरा नाडिका त देवता अग्निदेव हुन् ।
हे महर्षि ! इडा नाडिमा सधैँ चन्द्र घुम्दछन् । त्यस्तै सूर्यदेव घुम्छन् पिङ्गला नाडिमा सधैँ ।
जीवत्प्राणरूपी सूर्य पिङ्गला नाडिबाट गै । इडा नाडितिर गर्छन् जब संकमण स्वयम् ।
विद्वानहरु त्यो बेला मान्दछन् उत्तरायण । त्यस्तै इडा नाडिबाट जव ती पिङ्गलातिर ।
गर्दछन् सङ्क्रमण त्यो वेला हो दक्षिणायन । जब इडा नाडि अनि पिङ्गला नाडि बीचमा ।
प्राणरूपी सूर्य हुन्छन् त्यस्खाले सन्धिकालमा । देहभित्र अमावास्या अथवा औँसी भो बुझ ॥ ३९-४२ ॥

मूलाधारं यदा प्राणः प्रविष्टः पण्डितोत्तम ॥४३॥ तदाद्यं विषुवं प्रोक्तं तापसैस्तापसोत्तम ।
प्राणसंज्ञो मुनिश्रेष्ठ मूर्धानं प्राविशद्यदा ॥४४॥ तदन्त्यं विषुवं प्रोक्तं तापसैस्तत्त्वचिन्तकैः ।

---

[१०] आश्रयदिने, भोकको देवी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निश्वासोच्छ्वासनं सर्वं मासानां सक्रमो भवेत् ॥४५॥ इडायाः कुण्डलीस्थानं यदा प्राणः समागतः । सोमग्रहणमित्युक्तं तदा तत्त्वविदां वर ॥४६॥ यदा पिङ्गलया प्राणः कुण्डलीस्थानमागतः । तदा तदा भवेत्सूर्यग्रहणं मुनिपुङ्गव ॥४७॥

विद्वानहरूमा श्रेष्ठ साङ्कृति मुनि सुन्नुहोस् । जब प्राण गइ पस्छ मूलाधारमहाँ तब ।
तपस्वी भन्छन् सुरुभो पैलो विषुव[११] योगको । जव प्राणवायु पस्छ त्यो सहस्रार चक्रमा ।
महान् ऋषिहरू भन्छन् अन्तिम विषुव योग भो । जव प्राणरुपी सूर्य श्वास-प्रश्वास फेर्दछ ।
त्यो बेला हुन्छ सङ्कान्ति महिनाहरुको बुझ । जव प्राण कुण्डलिनी तर्फ बढ्छ नजीकमा ।
इडाको माध्यम गरि, चन्द्रग्रहण-काल त्यो । जव प्राण कुण्डलिनी तर्फ बढ्छ नजीकमा ।
पिङ्गला माध्यम गरी, सूर्यग्रहण-काल त्यो । यसरि नै ऋषि गर्छन् कालको गणना बुझ ॥ ४३-४७ ॥

श्रीपर्वतं शिरःस्थाने केदारं तु ललाटके । वाराणसीं महाप्राज्ञ भ्रुवोर्घ्राणस्य मध्यमे ॥४८॥

श्री पर्वत रहेको छ देहको शीर्षस्थानमा । निधारमा रहेको छ केदार तीर्थ जाननु ।
दुबै आँखीभुँइ-नाक बीचमा छ वनारस ॥४८॥

कुरुक्षेत्रं कुचस्थाने प्रयागं हृत्सरोरुहे । चिदम्बरं तु हृन्मध्ये आधारे कमलालयम् ॥४९॥

कुरुक्षेत्र रहेको छ दुइटा स्तनमा अडी । कमलाकार हृदयस्थानमा त प्रयाग[१२] छ ।
हृदयकै मध्यभागमा तीर्थ छ चिदम्बर । मूलाधार स्थानमा छ कमलालय तीर्थ नै ॥ ४९ ॥

आत्मतीर्थं समुत्सृज्य बहिस्तीर्थानि यो व्रजेत् । करस्थं स महारत्नं त्यक्त्वा काचं विमार्गते ॥५०॥

आफनै देहमा बस्ने महान तीर्थ छोडदै । बाहिरी तीर्थयात्रामा प्राणी जो घुमी राख्दछन् ।
बहुमूल्य रत्न आफ्नो हातको छोडी, भौंतिदै । टुक्रा सिसाका खोजेर व्यर्थै चक्कर काट्दछन् ॥ ५० ॥

भावतीर्थं परं तीर्थं प्रमाणं सर्वकर्मसु । अन्यथालिङ्ग्यते कान्ता अन्यथालिङ्ग्यते सुता ॥५१॥
तीर्थानि तोयपूर्णानि देवान्काष्ठादिनिर्मितान् । योगिनो न प्रपूज्यन्ते स्वात्मप्रत्ययकारणात् ॥५२॥

भावनाका तीर्थ मात्रै हुन् सर्वोत्तम तीर्थ ता । अँगालो मार्दछन् मान्छे पत्नीको, छोरिको पनि ।
पत्नीलाई अँगालोमा राख्दा भिन्नै छ भावना । छोरिलाई अँगालोमा राख्दा भिन्नै छ भावना ।
अङ्कमाल त एकै हो, भिन्नै राखिन्छ भावना । पवित्र जलले पूर्ण, छन् दीव्यमूर्ति काठका ।
तर योगीहरू त्यस्ता तीर्थमा नलिई रुचि । आत्मतीर्थै माथि ज्यादा श्रद्धा विश्वास राख्दछन् ।
लिन्छन् शरण आत्मामै, तीर्थमा नपरी भर ॥ ५१ र ५२ ॥

वहिस्तीर्थात्परं तिर्थमन्तस्तीर्थं महामुने । आत्मतीर्थं महातीर्थमन्यत्तीर्थं निरर्थकम् ॥५३॥

बाहिरी तीर्थभन्दा त भित्रकै तीर्थ श्रेष्ठ छन् । भित्री तीर्थै छन् महान, अरुको छैन अर्थ क्यै ॥ ५३ ॥

चित्तमन्तर्गतं दुष्टं तीर्थस्नानैर्न शुध्यति । शतशोऽपि जलैर्धौतं सुराभाण्डमिवाशुचि ॥५४॥

नधोएसम्म मनको मैलो वा दुष्ट-भावना । तीर्थस्नान मात्र गरी क्यैगरी हुन्न शुद्धता ।
जसरी रक्सीको भाँडो सयेपल्ट पखालदा । पनि मानिन्न त्यो शुद्ध रक्सीको पात्र हो भनी ।
(खान मान्दैन क्वै खाना धोएको कोपरामहाँ) ॥ ५४ ॥

विषुवायनकालेषु ग्रहणे चान्तरे सदा । वाराणस्यादिके स्थाने स्नात्वा शुद्धो भवेन्नरः ॥५५॥

---

[११] दिन र रात वरावर भएको कालखण्ड
[१२] गंगा र यमुनाको संगम, दोभान

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रहेका देहमा आफ्नै माथि वर्णित तीर्थमा। विषुव-योगको बेला, उत्तरायण-काल र।
दक्षिणायनको बेला, सूर्यग्रहण काल र। चन्द्रग्रहण वेलामा, देहभित्रै अवस्थित।
आँखीभौं र नाकबीच रहेको काशी सम्झदै। देहकै तीर्थहरूमा भावना लिइ उत्तम।
गरे स्नान प्राणी बन्छन्, शुद्ध, स्वच्छ सधैंभरी॥ ५५॥

ज्ञानयोगपराणां तु पादप्रक्षालितं जलम्। भावशुद्ध्यर्थमज्ञानां तत्तीर्थं मुनिपुङ्गव ॥५६॥
अज्ञानीको चित्त शुद्ध पार्नको लागी ज्ञानीको। पाउको जल नै जान उत्तम तीर्थ हो भनि॥ ५६॥

तीर्थे दाने जपे यज्ञे काष्ठे पाषाणके सदा। शिवं पश्यति मूढात्मा शिवे देहे प्रतिष्ठिते ॥५७॥
तीर्थ, दान, जप, यज्ञ, मूर्ति ढुङ्गा र काठमा। शिव खोज्दै मूर्ख हिंड्छन्, देहमै छन् सदाशिव॥ ५७॥

अन्तःस्थं मां परित्यज्य बहिष्ठं यस्तु सेवते। हस्तस्थं पिण्डमुत्सृज्य लिहेत्कूर्परमात्मनः ॥५८॥
भित्रै रहेको मकन छोडि, जो भाग्छ बाहिर। हातको गाँस छोडेर कुहिनो चाट्न पुग्दछ॥ ५८॥

शिवमात्मनि पश्यन्ति प्रतिमासु न योगिनः। अज्ञानां भावनार्थाय प्रतिमाः परिकल्पिताः ॥५९॥
ज्ञानीले मनमा आफ्नै पाउँछन् शिव-दर्शन। तिनले खोजी गर्दैनन् मूर्तिमा शिव छन् भनी।
अज्ञानीलाइ पनि क्यै भावना मनमा बनोस्। देवताको भनि, मूर्तिहरुका कल्पना भए॥ ५९॥

अपूर्वमपरं ब्रह्म स्वात्मानं सत्यमद्वयम्। प्रज्ञानघनमानन्दं यः पश्यति स पश्यति ॥६०॥
आत्मा भन्दा भिन्न केही छैन क्यै पनि कारण। आत्मा बाहेक क्यै कार्य पनि छैन जगत्रमा।
उपमा छैन यसको सधैं सत्यस्वरूप छ। गहिरो ज्ञानरूपी त्यो आनन्दमय ब्रह्मको।
आफ्नै आत्मा भित्र जस्ले गर्छ दर्शन सर्वथा। त्यसैलेनै वास्तवमा आत्म-दर्शन पाउँछ॥ ६०॥

नाडीपुञ्जं सदाऽसारं नरभावं महामुने। समुत्सृज्यात्मनाऽऽत्मानमहमित्येव धारय ॥६१॥
यो देह नाडिहरुको जालो मात्रै छ यो बुझी। सारहीन सम्झी, यस्मा आसक्ति नगरिकन।
बुद्धिद्वारा सोच तिमी, परमात्मै म हूँ भनी॥ ६१॥

अशरीरं शरीरेषु महान्तं विभुमीश्वरम्। आनन्दमक्षरं साक्षान्मत्वा धीरो न शोचति ॥६२॥
शरीरभन्दा भिन्नै छ शरीरैमा रहे पनि। महान् छ ऊ, व्यापक छ, सबैको छ उ ईश्वर।
आनन्दको खानी छ ऊ, हुन्न ऊ नष्ट क्यै गरी। नित्यता परमात्माको बुझेर ज्ञानी मानिस।
गर्दैन शोक कहिल्यै प्रसन्न हुन्छ सर्वदा॥ ६२॥

विभेदजनके ज्ञाने नष्टे ज्ञानबलान्मुने। आत्मनो ब्रह्मणो भेदमसन्तं किं करिष्यति ॥६३॥
ज्ञानको बलले जैले, अज्ञान नष्ट बन्दछ। आत्मा भिन्नै, ब्रह्म भिन्नै, म पनि अझ भिन्न छु।
भन्ने विभेदको भाव कस्ले पो गर्न थाल्छ र?

पाचौं खण्ड

सम्यक्कथय मे ब्रह्मन्नाडीशुद्धिं समासतः। यथा शुद्ध्या सदा ध्यायञ्जीवन्मुक्तो भवाम्यहम् ॥१॥
दत्तात्रय महर्षिमा सोध्दछन् मुनि साङ्कृति। नाडिहरू शुद्ध पार्ने विधि सम्पूर्ण भन्नुहोस्।
जस्ले पाइ आत्मज्ञान, मेरो जीवन मुक्त होस्॥ १॥

सांकृते शृणु वक्ष्यामि नाडीशुद्धिं समासतः। विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ॥२॥
सुन्नुहोस् साङ्कृति मुनि भन्छु संक्षेपमा अब। प्रक्रिया नाडिशुद्धिको शास्त्रोक्त विधिपूर्वक।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कर्तव्यमा ध्यान दिने, कामना, लोभ छोडनु । लाभग्राही हुन्छु भन्ने सबै सङ्कल्प तोडनु ॥ २ ॥
यमाद्यष्टाङ्गसंयुक्तः शान्तः सत्यपरायणः । स्वात्मन्यवस्थितः सम्यग्ज्ञानिभिश्च सुशिक्षितः ॥३॥
यम आदि आठ अङ्ग उपयोग गरीकन । चित्तलाइ शान्त पारी, सच्चाइमा अडिकन ।
आत्माकै ध्यानमा लाग्नु, विद्वानहरुका सभा- । सत्सङ्गमा गइ राम्रा शिक्षा पाउनु पर्दछ ॥ ३ ॥
पर्वताग्रे नदीतीरे बिल्वमूले वनेऽथवा । मनोरमे शुचौ देशे मठं कृत्वा समाहितः ॥४॥
आरभ्य चासनं पश्चात्प्राङ्मुखोदङ्मुखोऽपि वा । समग्रीवशिरः कायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥५॥
नासाग्रे शशभृद्बिम्बे बिन्दुमध्ये तुरीयकम् । स्रवन्तममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ॥६॥
पहाडको चुचुरो होस् या त होस् नदीको तट । बेलको रुख छेउ होस् एकान्त बन या रहोस् ।
या अरू नै पूण्यभूमि, पवित्र, सुन्दरस्थल । त्यस्ता ठाउँमहा गर्नु निर्माण एक आश्रम ।
चित्त एकाग्र पारेर त्यही आश्रममा बस । त्यस्पछि पूर्वमा फर्की अथवा फर्की उत्तर ।
कुनै पनि आसनमा तिमीले बस्न सक्दछौ । घाँटी, शिर अनि देह सोझो र समभावमा ।
राख्नु अनि मुख चाँही बन्दनै राख्नु पर्दछ । चन्द्रमण्डलको भाव नाकको अग्रभागमा ।
सोचि राख्नु अनी त्यही प्रणवाकार ॐ पनि । ध्यान गर्नु अमृतको धारालाई प्रवाहित ।
गर्दै त्यो परमात्माको, उही अन्तिम सत्य छ । भनी पारेर एकाग्र चित्त यो पूर्णरूपमा ।
गरेमा ध्यान देखिन्छ प्रत्यक्ष परमेश्वर ॥ ४-६ ॥
इडया प्राणमाकृष्य पूरयित्वोदरे स्थितम् । ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायञ्ज्वालावलीयुतम् ॥७॥
बिन्दुनादसमायुक्तमग्निबीजं विचिन्तयेत् । पश्चाद्विरेचयेत्सम्यक्प्राणं पिङ्गलया बुधः ॥८॥
पुनः पिङ्गलयापूर्य बह्निबीजमनुस्मरेत् । पुनर्विरेचयेद्धीमानिडयैव शनैः शनैः ॥९॥
त्रिचतुर्वासरं वाथ त्रिचतुर्वारमेव च षट्कृत्वा विचरेन्नित्यं रहस्येवं त्रिसंधिषु ॥१०॥
इडा नाडिबाट अर्थात् देब्रे चैं प्वाल नाकको । उपयोग गरि श्वास तानेर पेटमा भरोस् ।
शरीरको वीचमा जो अग्नितत्त्व छ संस्थित । त्यसको नै ध्यान गरि भावना यो वनाउनु ।
वाहिरबाट तानेको वायुले दन्किईकन । अग्निदेव प्रज्वलित भएछन् भनि सोचनु ।
अनि ॐकार बिन्दु र नादबिन्दु दुवै मिली । अग्नि-वीज "रँ" ध्वनिको गर्नुपर्दछ चिन्तन ।
त्यस्पछि पिङ्गला नाडि अथवा प्वाल नाकको । दाहिनेबाट विस्तारै पेटको श्वास फालनु ।
फेरि श्वास तान्नु भित्र पिङ्गला नाडिबाट नै । जसरी पहिले तान्यौं इडाको सहयोग ली ।
त्यस्तै देहाग्निमा ध्यान गरेर्फ्रैं पहिले सरी । ध्यान गर्दै श्वासलाइ देब्रेबाट निकालनु ।
श्वास तान्ने, श्वास रोक्ने, श्वास फाल्ने सबै कुरा । विस्तारै गर्नु समय चाँही लामो लगाउनु ।
फेरि यो प्रक्रियालाई तीन, चार दिनै तक । गर्नु वा दिनमा तीनपल्टसम्म चलाउनु ।
सकेमा यो चार, पाँच, ६ पल्ट गर्नुपर्दछ ॥ ७-१० ॥
नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चिन्होपलक्षितः । शरीरलघुता दीप्तिर्वन्हेर्जाठरवर्तिनः ॥११॥
नादाभिव्यक्तिरित्येतच्चिन्हं तत्सिद्धिसूचकम् । यावदेतानि संपश्येत्तावदेवं समाचरेत् ॥१२॥
यसरी साधना गर्दा नाडिमा शुद्धता भई । देखिन थाल्छन् नाडिको शुद्धिका प्रष्ट चिन्ह नै ।
हलुङ्गो हुन्छ यो देह, दन्किन्छ अग्नि पेटको । नरोकिने ध्वनि सुन्न सकिन्छ ध्यानमा हुँदा ।
यस्ता लक्षण आएमा नाडि भो शुद्ध जाननु । नभएसम्म यो शुद्धि अभ्यास गरि राखनु ॥ ११ र १२ ॥
अथवैतत्परित्यज्य स्वात्मशुद्धिं समाचरेत् । आत्मा शुद्धः सदा नित्यः सुखरुपः स्वयम्प्रभः ॥१३॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अज्ञानान्मलिनो भाति ज्ञानाच्छुद्धो विभात्ययम् । अज्ञानमलपङ्कं यः क्षालयेज्ज्ञानतोयतः ।
स एव सर्वदा शुद्धो नान्यः कर्मरतो हि सः ॥१४॥

अथवा यी नाडि शुद्धि परित्याग गरिकन । आत्माकै शुद्धिको लागी गर्नुपर्छ उपकम ।
आत्मा नै छ सँधै शुद्ध, यो नित्य, सुखरूप छ । आफैं प्रकाशित छ यो, यसमा छैन मैल क्यै ।
अज्ञानमा फँसे आत्मा मैलो भैहाल्छ तत्क्षण । ज्ञान प्राप्ति हुनासाथ, सफा, झलमल बन्दछ ।
जस्ले अज्ञानको मैलो, हिलोलाई पखालदै । ज्ञानको शुद्ध पानीले धोएर फाल्न सक्दछ ।
त्यही मान्छे बन्न सक्छ पवित्र, शुद्धरुपको । जस्ले ज्ञानलाइ वास्ता नगरी लोककार्यमा ।
मात्रै लागि राख्छ भने बन्न सक्दैन शुद्ध ऊ ॥ १३ र १४ ॥

छैठौ खण्ड

प्राणायामक्रमं वक्ष्ये सांकृते शृणु सादरम् । प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ॥१॥
वर्णत्रयात्मकाः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः । स एष प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामस्तु तन्मयः ॥२॥

ऋषि साङ्कृति सुन्नुहोस्, प्राणायाम विधि अब । यसका छन् तीन तह पूरक, रेचक र कुम्भक ।
यी तीनैको गरीकन निरोध र नियन्त्रण । प्राणायाम विधिलाई अभ्यास गर्नुपर्दछ ।
ॐकार मन्त्र प्रणवमा पनि तीन अक्षर । अ,उ,म् छन् यी पनि हुन् पूरक, रेचक र कुम्भक ।
अ पूरक, रेचक उ, म् चैं कुम्भक हो बुझ । अ, उ, म् तीनमात्राले जस्तै प्रणव बन्दछ ।
पूरक, रेचक र कुम्भकले यो प्राणायाम बन्दछ ॥ १ र २ ॥

इडया वायुमाकृष्य पूरयित्वोदरे स्थितम् । शनैः षोडशभिर्मात्रैरकारं तत्र संस्मरेत् ॥३॥
पूरितं धारयेत्पश्चाच्चतुःषष्टचा तु मात्रया । उकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥४॥
यावद्वा शक्यते तावद्धारयेज्जपतत्परः । पूरितं रेचयेत्पश्चान्मकारेणानिलं बुधः ॥५॥
शनैः पिङ्गलया तत्र द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः । प्राणायामो भवेदेवं ततश्चैवं समभ्यसेत् ॥६॥

इडाको माध्यम गरि बिस्तारै श्वास ताननु । तानेको श्वास भरतु पेटमा ध्यानपूर्वक ।
अ, उ, म् र चन्द्रविन्दु यी चार अक्षरान्वित । प्रणवको चारपल्ट आवृत्ति गरदा त्यहाँ ।
सोह्रमात्रा बन्न पुग्छन्, मात्रा यी सोह्रलाइ नै । उपयोग गरी श्रेष्ठ "अ" ध्यान गर्नुपर्दछ ।
यसरी भरिएको जो वायु छ पेटभित्रको । राखी राख्नु पर्छ भित्रै, यसो गर्दा "उ" कारको ।
विशष ध्यान गरदै चौसट्ठी अक्षरान्वित । जप गर्दा प्रणवको जति समय लागदछ ।
त्यति समय त्यो वायु भित्र नै रोक्नु पर्दछ । अर्थात् अ, उ, म् र चन्द्रबिन्दु यी चार अक्षर ।
मिलाइकन चौसट्ठी पल्ट जप्दा जति घडी । व्यतीत हुन्छ समय त्यति नै गर्नु धारण ।
अथवा क्षमता हेरी आफ्नो अझ बढाउन । घटाउन पनि सक्छौ उ को ध्यान गरीकन ।
अन्तमा अव नाडि जो पिङ्गला गरी माध्यम । अर्थात् दाँया नाकवाट श्वास बाहिर फालनु ।
यसरी श्वास फाल्दो चैं, प्रणव चार अक्षरी । आठपल्ट जप गर्दा जति समय लागदछ ।
त्यति समयमा फाल्नु बिस्तारै श्वास भित्रको । एक प्राणायम पूरा हुन्छ यो प्रक्रियाबट ।
यसैलाइ गरिराख्नु अभ्यास तिमी लै सधैं ॥ ३-६ ॥

पुनः पिङ्गलयापूर्य मात्रैः षोडशभिस्तथा । अकारमूर्तिमत्रापि स्मरेदेकाग्रमानसः ॥७॥
धारयेत्पूरितं विद्वान्प्रणवं संजपन्वशी । उकारमूर्तिं स ध्यायंश्चतुःषट्या तु मात्रया ॥८॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पिङ्गला नाडिले फेरि बिस्तारै श्वास तानन‍ु । तानेको श्वास भरनु पेटमा ध्यानपूर्वक ।
अ, उ, म् र चन्द्रबिन्दु यी चार अक्षरान्वित । प्रणवको चारपल्ट आवृत्ति गरदा त्यहाँ ।
सोह्रमात्रा बन्न पुग्छन्, मात्रा यी सोह्रलाइ नै । उपयोग गरी श्रेष्ठ "अ" ध्यान गर्नुपर्दछ ।
यसरी भरिएको जो वायु छ पेटभित्रको । राखी राख्नु पर्छ भित्रै, यसो गर्दा "उ" कारको ।
विशष ध्यान गरदै चौसट्ठी अक्षरान्वित । जप गर्दा प्रणवको जति समय लाग्दछ ।
त्यति समय त्यो वायु भित्र नै रोक्नु पर्दछ । अर्थात् अ, उ, म् र चन्द्रबिन्दु यी चार अक्षर ।
मिलाइकन चौसट्ठी पल्ट जप्दा जति घडी । व्यतीत हुन्छ समय त्यति नै गर्नु धारण ॥ ७ र ८ ॥

मकारं तु स्मरन्पश्चाद्रेचयेदिडयाऽनिलम् । एवमेव पुनः कुर्यादिडयापूर्य बुद्धिमान् ॥९॥
एवं समभ्यसेन्नित्यं प्राणायामं मुनीश्वर । एवमभ्यासतो नित्यं षण्मासाद् ज्ञानवान्भवेत् ॥१०॥

अन्तमा अब इडाको उपयोग गरिकन । अर्थात् देब्रे नाकबाट श्वास बाहिर फालनु ।
यसरी श्वास फाल्दा चैं, प्रणव चार अक्षरी । आठपल्ट जप गर्दा जति समय लाग्दछ ।
त्यति समयमा फाल्नु बिस्तारै श्वास भित्रको । यसो गर्दा "म्" को ध्यान विशेष गर्नुपर्दछ ।
एक प्राणायम पूरा हुन्छ यो प्रक्रियाबट । यसैगरी दिनैपिच्छे अभ्यास तिमीले गर ।
छ मैनामा साधक त्यो ज्ञानसम्पन्न बन्दछ ॥ ९ र १० ॥

वत्सराद्ब्रह्मविद्वान्स्यात्तस्मान्नित्यं समभ्यसेत् । योगाभ्यासरतो नित्यं स्वधर्मनिरतश्च यः ॥११॥
प्राणसंयमनेनैव ज्ञानान्मुक्तो भविष्यति । बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ॥१२॥
संपूर्णकुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत् । बहिर्विरेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः ॥१३॥

माथि भने गरी जस्तै एक बर्ष निरन्तर । प्राणायाम गरे, त्यस्ता ज्ञानी साधक-योगीले ।
अविनाशी ब्रह्मको नै साक्षात् दर्शन पाउँछ । त्यसैले गर अभ्यास प्राणायाम सधैँभरी ।
योग अभ्यासमा लागी, स्वधर्म पालना गरी । प्राणायाम माध्यमले, सद्ज्ञान गरि आर्जन ।
पाएर ज्ञानको ज्योति मान्छेले मुक्ति पाउँछ । बाहिरबाट तानेर भरनु श्वास पेटमा ।
यो प्रक्रियालाई भन्ने गर्छन् मानिस "पूरक" । घैंटो भित्र पानी भरे जसरी, पेटमा हवा ।
रोकिराख्नुलाई तिमी प्रक्रिया बुझ "कुम्भक" । पेटमा भरिएको जो वायु छ त्यसलाई नै ।
बिस्तारै बाहिर फाल्ने प्रक्रिया बुझ "रोचक" ॥ ११-१३ ॥

प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः । कम्पनं मध्यमं विद्यादुत्थानं चोत्तमंविदुः ॥१४॥
पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्थानसंभवः । संभवत्युत्तमे प्राज्ञः प्राणायामे सुखी भवेत् ॥१५॥

गर्दा प्राणायाम यदि पसिना निक्लियो भने । त्यो प्राणायाम हो निम्नकोटिको भनि जाननु ।
गर्दा प्राणायाम यदि भयो कम्पन देहमा । मध्यमस्तरको त्यो हो प्राणायाम भनि बुझ ।
प्राणायाम समयमा उठ्दैछ देह माथ्तिर । भन्ने यदि भान भए, त्यो प्राणायाम उत्तम ।
जबसम्म उत्तमको आभास हुन्न देहमा । लगातारै गर्नुपर्छ अभ्यास त निरन्तर ।
अभ्यास गर्दा जुन्बेला बन्छ उत्तमको स्थिति । त्यो बेला हुन्छ यो देह अनि देही पनि सुखी ॥ १४ र १५ ॥

प्राणायामेन चित्तं तु शुद्धं भवति सुव्रत । चित्ते शुद्धे शुचिः साक्षत्प्रत्यग्ज्योतिर्व्यवस्थितः ॥१६॥
प्राणश्चित्तेन संयुक्तः परमात्मनि तिष्ठति । प्राणायामपरस्यास्य पुरुषस्य महात्मनः ॥१७॥
देहश्चोत्तिष्ठते तेन किंचिज्ज्ञानाद्विमुक्तता । रेचकं पूरकं मुक्त्वा कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ॥१८॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्राणायामवाट चित्त शुद्ध हुन्छ मनुष्यको । त्यो शुद्ध चित्तमा हुन्छ बिस्तारै ज्योतिरूपमा ।
आत्मतत्त्वको प्रकाश साक्षात हुन थाल्दछ । प्राणायाम सधैं गर्ने मान्छेको प्राण, चित्तमा ।
एकाकार हुँदै जान्छ परमात्मीय[१३] तत्त्वमा । उस्को शरीर विस्तारै मास्तिरै उठ्न थाल्दछ ।
प्राणायामवाट प्राप्त ज्ञानको बलबाट उ । मुक्तिको मार्गमा यस्को गन्तव्य अघि बढ्दछ ।
पूरक, रेचकलाई बिस्तारै छोडि योगीले । विशेष अभ्यास दिनै पिच्छे कुम्भकको गरोस् ॥ १६-१८ ॥

सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानमवाप्नुयात् । मनोजवत्वमाप्नोति पलितादि च नश्यति ॥१९॥
प्राणायामैकनिष्ठस्य न किंचिदपि दुर्लभम् । तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥२०॥

प्राणायाम नित्य गर्ने योगी साधकका सबै । नासिन्छन् पाप, उसले सुश्रेष्ठ ज्ञान पाउँछ ।
मनको जतिनै वेग उसले प्राप्त गर्दछ । मनलाई त उसले सजिलै जित्न सक्दछ ।
कपाल फुल्ने, झर्ने र देहका अरु दोष क्यै । भएमा ती पनि सारा सहजै नष्ट बन्दछन् ।
प्राणायाममहाँ निष्ठा राख्ने मानिस खातिर । कुनै वस्तु पनि हुन्न अप्राप्य अनि दुर्लभ ।
तसर्थ प्राणीले गर्नु सबै खाले प्रयास र । अभ्यास प्राणायामैको गर्नुपर्छ निरन्तर ॥ १९ र २० ॥

विनियोगान्प्रवक्षामि प्राणायामस्य सुव्रत । संध्ययोर्ब्राह्मकालेऽपि मध्यान्हे वाऽथवासदा ॥२१॥
बाह्यं प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरेण च । नासाग्रे नाभिमध्ये च पादाङ्गुष्ठे च धारयेत् ॥२२॥

प्राणायाम-विनियोग,[१४] साङ्कृति अब भन्छु म । दुबै संन्ध्याको समय किंवा ब्राह्ममुहूर्तमा[१५] ।
या फेरि दिउँसो पारी मध्यान्हकालमा पनि । प्राणवायु भित्र तानी पेटमा, नाभि-मध्यमा ।
टुप्पोमा नाकको, त्यस्तै खुट्टाका अङ्गुलिमहा । प्राणवायुलाई लगी गर्नुपर्दछ स्थापित ॥ २१ र २२ ॥

सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्वर्षशतं नरः । नासाग्रधारणाद्वापि जितो भवति सुव्रत ॥२३॥
सर्वरोगनिवृत्तिः स्यान्नाभिमध्ये तु धारणात् । शरीरलघुता विप्र पादाङ्गुष्ठनिरोधनात् ॥२४॥

यसोगरि प्राणवायु तानी निश्चित स्थानमा । राख्नेहरु, निरोगी भै बाँच्दछन् सय वर्ष नै ।
टुप्पोमा नाकको राख्दा जितिन्छ प्राणवायु नै । राखेमा नाभिको मध्य, रोग लाग्दैन क्यैपनि ।
हुन्छ हल्का देह, खुट्टाका औंलामा त राखदा ॥ २३ र २४ ॥

जिह्वया वायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः । श्रमदाहविनिर्मुक्तो योगी नीरोगतामियात् ॥२५॥
जिह्वया वायुमाकृष्य जिह्वामूले निरोधमेत् । पिबेतमृतमव्यग्रं सकलं सुखमाप्नुयात् ॥२६॥

योग अभ्यास गरदा, जिब्राको गरि माध्यम । जस्ले वायु भित्र तान्छ त्यस्ता मानिसलाई ता ।
थकाइ पनि लाग्दैन, छाति पोल्दैन ग्याँसले । सधैं निरोगी भै त्यस्तो मान्छेले सुख पाउँछ ।
जिब्रावाटै श्वास तानी जिब्राकै मूलभागमा । श्वास रोकी पान गरोस् भावनारूपि अमृत ।
मनमा शान्ति ली, त्यस्ले समस्त सुख पाउँछ ॥ २५ र २६ ॥

इडया वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् । यः पिबेदमृतं शुद्धं व्याधिभिर्मुच्यते हि सः ॥२७॥

देब्रेबाट तानी श्वास, आँखीभौं बीच राखनु । श्वास रोकी पान गरोस् भावनारूपि अमृत ।
त्यस्तो व्यक्ति सबैखाले रोगले मुक्त बन्दछ ॥ २७ ॥

इडया वेदतत्त्वज्ञस्तथा पिङ्गलयैव च । नाभौ निरोधयेत्तेन व्याधिभिर्मुच्यते नरः ॥२८॥

वेदका तत्त्व जान्ने हे मुनि साङ्कृति सुन्नुहोस् । इडा होस् वा पिङ्गलाले श्वास तानेर नाभिमा ।
स्थिर पारेर राख्नाले रोगले मुक्त बन्दछ ॥ २८ ॥

---

१३ परमात्माकै स्वरूपको

१४ प्राणायामको विशेष प्रयोग

१५ घाम झुल्किनु भन्दा पहिलेको बिहानी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मासमात्रं त्रिसन्ध्यायां जिह्वायारोप्य मारुतम् । अमृतं च पिबेन्नाभौ मन्दं मन्दं निरोधयेत् ॥२९॥
वातजाः पित्तजा दोषा नश्यन्त्येव न संशयः । नासाभ्यां वायुमाकृष्य नेत्रद्वन्द्वे निरोधयेत् ॥३०॥
नेत्ररोगा विनश्यन्ति तथा श्रोत्रनिरोधनात् । तथा वायुं समारोप्य धारयेच्छिरसि स्थितम् ॥३१॥
शिरोरोगा विनश्यन्ति सत्यमुक्तं हि सांकृते ।

एक मैनासम्म साँझ, दिउँसो र विहानीमा । जिब्राबाट श्वास तानी नाभिमा स्थिर राखनु ।
अमृतपान गर्दैछु भन्ने भाव पनि लिनु । त्यस्ता मानिसका सारा वायुजन्य र साथमा ।
पित्तजन्यरोगहरू, निको हुन्छन् निशंसय[१६] । नाकबाट दुवै श्वास तानेर दुइ नेत्रमा ।
गरेमा स्थिर, आँखाका सबै रोग निको हुने । त्यस्तै नाकबाट श्वास तानेर दुइ कानमा ।
गरेमा स्थिर, भैजान्छन् आराम रोग कानका । त्यस्तै नाकबाट श्वास तानेर शिरमा लगी ।
गरेमा स्थिर शिरका रोग हुन्छन् सबै निको । सबै साँचा कुरा हुन् यी, सुन हे मुनि साङ्कृति ॥ २९-३१ ॥

स्वस्तिकासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ॥३२॥ अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्रणवेन शनैः शनैः ।
हस्ताभ्यां धारयेत्सम्यक्कर्णादिकरणानि च ॥३३॥ अङ्गुष्ठाभ्यां मुने श्रोत्रे तर्जनीभ्यां तु चक्षुषी ।
नासापुटावधानाभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ॥३४॥ आनन्दाविर्भवो यावत्तावन्मूर्धनि धारणात् ।
प्राणः प्रयात्यनेनैव ब्रह्मरन्ध्रं महामुने ॥३५॥

चित्त एकाग्र पारेर स्वस्तिकासनमा वसी । ॐ कार जप्दै माथिनै अपान वायु तान्नु ।
हातबाट छिद्र[१७] रोक्नु सबै इन्द्रियका तव । दूइटा औँलाहरूबाट कानका प्वाल ढाकनु ।
चोरी औँलाबाट दुबै आँखा राम्ररी छोपनु । अरू दुई अङ्गुलीवबाट नाकका प्वाल टालनु ।
सवै वाह्य इन्द्रियका ढोका यसरी ढाकदै । अपानवायु खैँचेर शिरमा लगी राखनु ।
तव सम्म राख्नु, जैलेसम्म आनन्दरूपको । अमृतब्रह्मको रूप हुन्न प्रकट, हे मुनि ।
यसैगरी पुग्छ, प्राणवायु त्यो ब्रह्मरन्ध्रमा ॥ ३२-३५ ॥

ब्रह्मरन्ध्रं गते वायौ नादश्चोत्पद्यतेऽनघ । शङ्खध्वनिनिभश्चादौ मध्येमेघध्वनिर्यथा ॥३६॥
शिरोमध्यगते वायौ गिरिप्रस्रवणं यथा । पश्चात्प्रीतो महाप्राज्ञ साक्षादात्मोन्मुखो भवेत् ॥३७॥

ब्रह्मरन्ध्रमा प्रवेश जब त्यो प्राणवायुको । हुन जान्छ, त्यो वखत सर्वप्रथम शङ्खको ।
जस्तै ध्वनि वज्न थाल्छ अतिगम्भीर भावको । वीचैमा त्यो ध्वनि कैले मेघको गर्जना सरी ।
लाग्न थाल्दछ, यस्तैमा प्राणगै जब बीचमा । मस्तिष्कको पुग्छ अनि त्यो बेला चाँही कल्कल ।
ध्वनिका साथ छाँगोझैँ पहाडबाट ओर्लिने । आनन्दमय र सौम्य सुनिन्छ मधुर ध्वनि ।
यस्पछि ता योगीहरू अत्यन्त सुखदायक । आनन्दानुभूति[१८] गर्दै आत्मामै लीन बन्दछन् ॥ ३६ र ३७ ॥

पुनस्तज्ज्ञाननिष्पत्तिर्योगात्संसारनिन्हुतिः । दक्षिणोत्तरगुल्फेन सीवनीं पीडयेत्स्थिरम् ॥३८॥
सव्येतरेण गुल्फेन पीडयेद्वुद्धिमान्नरः । जान्वोरधःस्थितां सन्धिं स्मृत्वा देवं त्रियम्बकम् ॥३९॥
विनायकं च संस्मृत्य तथा वागीश्वरीं पुनः । लिङ्गनालात्समाकृष्य वायुमप्यग्रतो मुने ॥४०॥
प्रणवेन नियुक्तेन विन्दुयुक्तेन वुद्धिमान् । मूलाधारस्य विप्रेन्द्र मध्ये तं तु निरोधयेत् ॥४१॥

---

[१६] शंकै नगरे हुन्छ ।
[१७] प्वाल
[१८] आनन्दको अनुभव

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निरुध्य वायुना दीप्तो वन्हिरुहति कुण्डलीम्। पुनः सुषुम्नया वायुर्वन्हिना सह गच्छति ॥४२॥
यस्पछि नै ज्ञान हुन्छ मान्छेमा आत्मतत्त्वको। योगको बलले टुट्छन् सारा संसार-बन्धन।
(अर्को उपाय पनि छ प्राणवायु नियन्त्रक)। गुदा र लिङ्गको बीच नाडि छ "सीवनी" त्यहाँ।
त्यसैले नै एक पार्छ अर्द्धांशहरु देहका। ज्ञानीले दुइ कुर्कुच्चाले दबाएर सीवनी।
स्थिर वस्नु अनि फेरि घुँडा मुन्तिरका जति। जोड छन्, सोच्नु तिन्लाई, हुन् ज्योतिर्लिङ्ग त्र्यम्बक।
सङ्सगै सोच्नु माता श्री सरस्वति, गणेशजी। यहीं नै छन् भनि ध्यान, गर्नुपर्दछ चिन्तन।
त्यस्पछि चारमात्राको ॐ कार बिन्दुसंयुत[१९]। जप गर्दै लिङ्गको त्यो अगाडि प्वालबाट नै।
प्राणवायुलाई खिंची मूलाधारमहा लगी। स्थिर गर्नु पर्छ, त्यहाँ रोकिदा प्राणवायु त्यो।
त्यहाँको अग्नि जागेर चढ्छ कुण्डलिनीमहाँ। त्यस्पछि त्यो अग्नि साथै लिएर प्राणवायु त्यो।
सुषुम्ना नाडिको बाटो लिई मास्तिर चढ्दछ ॥ ३८-४२ ॥
एवमभ्यसतस्तस्य जितो वायुर्भवेद्भृशम्। प्रस्वेदः प्रथमः पश्चात्कम्पनं मुनिपुङ्गव ॥४३॥
उत्थानं च शरीरस्य चिन्हमेतज्जितेऽनिले। एवमभ्यसतस्तस्य मूलरोगो विनश्यति ॥४४॥
यसै गरेर अभ्यास गर्दै जाँदा मनुष्यले। प्राणवायु माथि पनि जीत हासिल गर्दछ।
पहिले पसिना निक्ली रहन्छ देहबाट र। पछि मान्छे काम्न थाल्छ, देह कम्पित बन्दछ।
अन्त्यमा देह यो माथि उडेझैं लाग्न थाल्दछ। यी सङ्केतबाट जान्नु जीत भो प्राणवायुमा।
यस्तो अभ्यास गरने प्राणीका मूलरोग ता। सबै नष्ट भई, प्राणी आनन्दमय बन्दछ ॥ ४३ र ४४ ॥
भगन्दरं च नष्टं स्यात्सर्वरोगाश्च सांकृते। पातकानि विनश्यन्ति क्षुद्राणि च महान्ति च ॥४५॥
नष्टे पापे विशुद्धं स्याच्चित्तदर्पणमद्भुतम्। पुनर्ब्रह्मादिभोगेभ्यो वैराग्यं जायते हृदि ॥४६॥
यस्ता सफल योगीको भगन्दर[२०] पनि स्वयम्। नष्ट भै ऊ निको हुन्छ, रोग-व्याधि रहन्न क्यै।
छोटा, बडा सबै पाप विनष्ट भइ हाल्दछन्। पाप नाश हुँदा चित्त पवित्र दर्पणै सरी।
हुन्छ निर्मल, तत्पश्चात् ब्रह्मादि देवका सबै। लोकको भोग-सुखमा वैराग्य जागी हाल्दछ ॥ ४५ र ४६ ॥
विरक्तस्य तु संसाराज्ज्ञानं कैवल्यसाधनम्। तेन पाशापहानिः स्याज्ज्ञात्वा देवं सदाशिवम् ॥४७॥
ज्ञानामृतरसो येन सकृदास्वादितो भवेत्। स सर्वकार्यमुत्सृज्य तत्रैव परिधावति ॥४८॥
ज्ञानस्वरुपमेवाहुर्जगदेतद्विचक्षणाः। अर्थस्वरुपमज्ञानात्पश्यन्त्यन्ये कुदृष्टयः ॥४९॥
आत्मस्वरुपविज्ञानादज्ञानस्य परिक्षयः। क्षीणेऽज्ञाने महाप्राज्ञ रागादीनां परिक्षयः ॥५०॥
रागाद्यसंभवे प्राज्ञ पुण्यपापविमर्दनम्। तयोर्नाशे शरीरेण न पुनः संप्रयुज्यते ॥५१॥
लोकबाट जो विरक्त हुन्छ त्यस्ले अवश्य नै। कैवल्य-मोक्षको[२१] लागी ज्ञान पाउँछ निश्चय।
जब त्यो ज्ञान पाइन्छ, तव कल्याणकारक। परमात्मतत्त्व-बोध हुनाले सब बन्धन।
चुँडिन्छन् प्राणीका सारा सुख, दुख्ख र वासना। चाख्न पाए एकपल्ट उसले ज्ञान-अमृत।
अरु क्यै पनि चाहिन्न, त्यसैको पछि लागदछ। बुद्धिमान मानिसले यो सबै विश्वलाइ नै।
ज्ञानस्वरुप हो भन्छन्, देख्छन् पनि त्यसैगरी। जस्को खोटो नियत छ साथै अज्ञानग्रस्त छ।
त्यस्ताले यो विश्वलाई मान्छन् विषय-वासना। आत्मस्वरूपको राम्रो ज्ञान पाए पछि भने।

---

[१९] अ, उ, म् र चन्द्रविन्दु समेत भएको ॐ
[२०] गुदाद्वार र अण्डकोषका वीचमा चिरापर्ने रोग
[२१] अन्तिम मुक्ति अर्थात् तुरीयातीत-अवस्था

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अज्ञान नष्ट भै, राग द्वेष सारा हराउँछन् । जब हुन्न राग-द्वेष, रहन्न पाप-पुण्य क्यै ।
जब हुन्न पाप-पुण्य ऊ मुक्त भइहाल्दछ । जन्म-मृत्यु बन्धनमा पर्ने गरि कसैगरी ।
दोस्रो शरीर उसले गर्नु पर्दैन धारण ॥ ४७-५१ ॥

सातौं खण्ड

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारं महामुने । इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥१॥
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते । यत्पश्यति तु तत्सर्वं ब्रह्म पश्यन्समाहितः ॥२॥
प्रत्याहारो भवेदेष ब्रह्मविद्भिः पुरोदितः । यद्यच्छुद्धमशुद्धं वा करोत्यामरणान्तिकम् ॥३॥
तत्सर्वं ब्रह्मणे कुर्यात्प्रत्याहारः स उच्यते । अथवा नित्यकर्माणि ब्रह्माराधनबुद्धितः ॥४॥
काम्यानि च तथा कुर्यात्प्रत्याहारः स उच्यते । अथवा वायुमाकृष्य स्थानात्स्थानं निरोधयेत् ॥५॥
दन्तमूलात्तथा कण्ठे कण्ठादुरसि मारुतम् । उरोदेशात्समाकृष्य नाभिदेशे निरोधयेत् ॥६॥
नाभिदेशात्समाकृष्य कुण्डल्यां तु निरोधयेत् । कुण्डलीदेशतो विद्वान्मूलाधारे निरोधयेत् ॥७॥
अथापानात्कटिद्वन्द्वे तथोरौ च सुमध्यमे । तस्माज्जानुद्वये जङ्घे पादाङ्गुष्ठे निरोधयेत् ॥८॥
प्रत्याहारोऽयमुक्तस्तु प्रत्याहारस्मरैः पुरा । एवमभ्यासयुक्तस्य पुरुषस्य महात्मनः ॥९॥
सर्वपापानि नश्यन्ति भवरोगश्च सुव्रत । नासाभ्यां वायुमाकृष्य निश्चलः स्वस्तिकासनः ॥१०॥
पूरयेदनिलं विद्वानापादतलमस्तकम् । पश्चात्पादद्वये तद्वन्मूलाधारे तथैव च ॥११॥
नाभिकन्दे च हृन्मध्ये कण्ठमूले च तालुके । भ्रुवोर्मध्ये ललाटे च तथा मूर्धनि धारयेत् ॥१२॥
देहे स्वात्ममतिं विद्वान्समाकृष्य समाहितः । आत्मनाऽऽत्मनि निर्द्वन्द्वे निर्विकल्पे निरोधयेत् ॥१३॥
प्रत्याहारः समाख्यातः साक्षाद्वेदान्तवेदिभिः । एवमभ्यसतस्तस्य न किंचिदपि दुर्लभम् ॥१४॥

के हो प्रत्याहार भनि अब वर्णन गर्दछु । स्वाभावैले विषयमा, भोगमा, वासनादिमा ।
चन्चलेभै घुमीराख्ने इन्द्रियहरुलाइ नै । बलपूर्वक रोकेर गर्दै आत्म नियन्त्रण ।
फर्काउनु भोगबाट प्रत्याहार भनि बुझ । मान्छे जे देख्छ त्यो सारा ब्रह्म नै हो भनीकन ।
चित्त एकाग्र पार्नु नै प्रत्याहार भनि बुझ । राम्रा, नराम्रा जे कार्य मान्छेले जिन्दगीभरी ।
गर्छ, त्यस्लाई ब्रह्मामै समर्पण गरिदिनु । यो भावना पनि जान्नु प्रत्याहारै भनीकन ।
नित्यकर्म काम्यकर्म[२२] सबै कर्महरू गर । तर यी कर्म भगवान्‌को सेवा अनि प्रार्थना ।
पुजा र अचर्ना मात्रै हुन् भन्ने भावना पनि । प्रत्याहार श्रेणी भित्रै मान्दछन् वेदविज्ञले ।
अर्को पनि छ तरिका प्रत्याहार जनाउने । प्राणवायुलाई एक स्थानवाट खिँचीकन ।
अर्को स्थानमहाँ लग्दै स्थानान्तरण गर्दिने । प्रक्रिया पनि मानिन्छ प्रत्याहारै भनीकन ।
दाँतको मूल्जराबाट, घाँटिमा लगि राखनु । घाँटिबाट खिँची, राख्नु हृदयस्थानमा लगी ।
खिँचेर हृदयैबाट नाभिमा लगी राखनु । कुण्डलिनीमा पुर्‍याई नाभिबाट खिँचिकन ।
कुण्डलिनीबाट मूलाधारमा लगि राखनु । त्यस्पछि त्यो वायुलाई अपानस्थानबाट नै ।
हटाएर कम्मरका दुबै तर्फ पुर्‍याउनु । त्यहाँबाट हटाएर तिघ्राका बीचमा लग ।
तिघ्राबाट घुँडामा र पिँडुलामा घुँडाबट । पिँडुलाबाट खुट्टाका औंलामा लगी राखनु ।

[२२] मलाई यो फल मिलोस् भनी गरेको कार्य वा यज्ञ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रत्याहार प्रकृयाका पोख्त विद्वानले पनि । पहिलेदेखि जानेको मानेको विधि यो बुझ ।
यी सबै प्रक्रियालाई हो प्रत्याहार भन्दछन् । यो प्रक्रियालाई जसले राम्ररी जानी राख्दछ ।
त्यो बुद्धिमान मान्छेका सबै पापहरू अनि । रोग, व्याधि, जन्ममृत्यु-चक्र नै नष्ट बन्दछन् ।
प्रत्याहार प्रक्रियाको अर्को भन्छु उपाय म । स्वस्तिकाशनमा बस्नु ज्ञानीले शान्त भैकन ।
नाकका दुइटै प्वालबाट वायु खिँचिकन । शिरदेखि पाउसम्म सबै स्थान पुऱ्याउनु ।
दुबै खुट्टा अनि मूलाधारमा, नाभिकेन्द्रमा । त्यस्तै हृदयको मध्यभागमा अनि घाँटिमा ।
तालुमा र आँखिभौंको बीचमा र निधारमा । साथै लगेर शिरमा वायु सुस्थिर पारनु ।
यस्तो प्रत्याहारलाई, प्रतिस्थापन वायुको । भनेर विद्वान्हरुले प्रत्याहारै बताउँछन् ।
ज्ञानी पुरुषले चित्त पैले एकाग्र पारनु । त्यस्पछि यो देहबाट आत्मबुद्धि अलग् गरी ।
आफैँ निर्द्वन्द छु भन्दै, निर्विकल्पस्वरूपमा । अन्तरात्मालाई आफ्नै पार्नुपर्दछ सुस्थिर ।
वेदान्तवेत्ताहरुले प्रक्रिया यही वास्तव । प्रत्याहार भनी भन्छन्, मान्छन्, अभ्यास गर्दछन् ।
यस्तो अभ्यास गरने मान्छेको लागि विश्वमा । अप्राप्य भन्ने अथवा क्यै पनि छैन दुर्लभ ॥ १-१४ ॥

आठौ खण्ड

अथात संप्रवक्ष्यामि धारणाः पञ्च सुव्रत । देहमध्यगते व्योम्नि बाह्याऽऽकाशं तु धारयेत् ॥१॥
प्राणे बाह्यानिलं तद्वज्ज्वलने चाग्निमौदरे । तोयं तोयांशके भूमिं भूमिभागे महा मुने ॥२॥
हयरावलकाराख्यं मंत्रमुच्चारयेत्क्रमात् । धारणैषा परा प्रोक्ताः सर्वपापविशोधिनी ॥३॥
हे साङ्कृति भन्छु अव धारणा पाँच खालका । जो छ खाली भाग अर्थात् आकाश देहभित्रको ।
त्यस्लाई वाह्य आकाशमा लगी धारणा गर । त्यसै गरी देहभित्र चल्ने जो प्राणवायु छ ।
त्यसलाइ बाहिरको वायुमा धारणा गर । त्यस्तै पेटभित्र बल्ने जठराग्नि लगीकन ।
बाहिरी अग्नि हो भन्दै गर्नु पर्दछ धारणा । शरीरमा जे जति छ पानीको अंश ती सबै ।
नदी, खोला वा समुद्र हो भनी धारणा गर । यस्तै छाला, मासु, हड्डी, नसा, भुत्लाहरू सबै ।
पृथ्वीकै अंश मानेर पृथ्वीमै धारणा गर । यसरी धारणा गर्दा प्रत्येक अंशको तिमी ।
हं, यं, रं, वं र लं भन्ने मन्त्र उच्चारणै गर । यो धारणा प्रकृया छ सर्वोत्तम भनि बुझ ।
यसरी धारणा गर्दा नाशिन्छन् सब पाप नै ॥ १-३ ॥
जान्वन्तं पृथिवी ह्यांशो ह्यपां पाय्वन्तमुच्यते । हृदयांशस्तथाग्न्यंशो भ्रूमध्यान्तोऽनिलांशकः ॥४॥
आकाशांशस्तथा प्राज्ञ मूर्धांशः परिकीर्तितः । ब्रह्माणं पृथिवीभागे विष्णुं तोयांशके तथा ॥५॥
अग्न्यंशे च महेशानमीश्वरं चानिलांशके । आकाशांशे महाप्राज्ञ धारयेत्तु सदाशिवम् ॥६॥
खुट्टादेखि घुँडासम्म पृथ्वीको अंश मान्दछन् । घुँडादेखि दिसा गर्ने ठाउँसम्म त पानीको ।
अंश हो भनि वेदान्तविज्ञले नै बताउँछन् । दिसागर्ने ठाउँदेखि हृदयैसम्म देहको ।
भागलाई, विज्ञ भन्छन् अग्निको अंश हो भनि । माथि हृदयदेखि जो आँखिभौं बीच भाग छ ।
त्यो वायुको अंश भनी गरिएको छ निश्चित । अनि वाँकी जो छ भाग मस्तिष्क अथवा शिर ।
सम्मको त्यो भागलाई आकाशतत्त्व मान्दछन् । ब्रह्माजीलाइ पृथ्वीको अंशमा गर्नु चिन्तन ।
बिष्णुको चिन्तना गर्नु अंशमा जलतत्त्वको । महादेवजीको ध्यान गर्नु त्यो अग्नितत्त्वमा ।
ध्यान ईश्वरको गर्नु अंशमा वायुतत्त्वको । आकाशतत्त्वमा गर्नु चिन्तना श्री सदाशिव ॥ ४-६ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अथवा तव वक्ष्यामि धारणां मुनिपुङ्गव । पुरुषे सर्वशास्तारं बोधानन्दमयं शिवम् ॥७॥
धारयेद्बुद्धिमान्नित्यं सर्वपापविशुद्धये । ब्रह्मादिकार्यरुपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥८॥
सर्वकारणमव्यक्तमनिरुप्यमचेतनम् । साक्षादात्मनि संपूर्णे धारयेत्प्रणवे मनः ।
इन्द्रियाणि समाहृत्य मनसात्मनि योजयेत् ॥९॥

**अथवा अब राख्दैछु धारणाको विकल्प म । ज्ञानी मानिसले गर्नु अन्तर्यामी मनुष्यमा ।
सबैको शासक हुने, सबैको बोधगम्य[23] र । आनन्दमयका साथै कल्याणमय रूप छ ।
जस्को नाश हुन्न कैल्यै, परमात्मस्वरूप छ । त्यस्तो ब्रह्म, प्रतिदिन तिमीले गर धारणा ।
यसो गर्‍यौ भने तिम्रा नाशिन्छन् सब पाप ती । कार्यस्वरूपी ब्रह्माको आ-आफ्ना लगि हेतुमा[24] ।
मिलाइदेउ अथवा लगेर लीन गर्दिनु । त्यस्पछि तिमीले आफ्नो आत्मामा गर्नु धारणा ।
कल्याणकारी अनि जो अनिर्वचनरूपको[25] । बुद्धिभन्दा जो छ पर, आफैँ व्यक्त हुँदैन जो ।
त्यो श्रेष्ठतत्त्व मै बन्छु भन्ने ली दृढ धारणा । परमात्मालाई आफ्नो आत्मामा धारणा गर ।
यसरी धारणा गर्दा मनका भावना सब । सारा कलाले संयुक्त ॐकार प्रणवैकन ।
परमात्मा जानी त्यस्मै मनको धारणा गर । यस्का साथै मनैबाट सबै इन्द्रियका गुण ।
आफ्ना कार्यक्षेत्रबाट हटाएर पृथक् गर । अनि तिन्लाइ आत्मामै ल्याएर गर सुस्थिर ।
यो पनि धारणाको नै हो विकल्प भनि बुझ ॥ ७-९ ॥**

नवौ खण्ड

अथातः संप्रवक्ष्यामि ध्यानं संसारनाशनम् । ऋतं सत्यं परं ब्रह्म सर्वसंसारभेषजम् ॥१॥
ऊर्ध्वरेतं विरुपाक्षं विश्वरुपं महेश्वरं । सोऽहमित्यादरेणैव ध्यायेद्योगीश्वरेश्वरम् ॥२॥

**अब बर्णन गर्दैछु, सारा बन्धन नाशने । ध्यानको महिमा, जो छ सर्वदा सत्यरूपमा ।
एक मात्र ओखती उ संसाररूपी रोगको । जस्को वीर्य माथ्तिर छ, जस्का आँखा बिजोडि छन् ।
योगीका पनि जो योगी, विश्वरूप, महेश्वर । त्यस्तो परब्रह्म मै हूँ भन्ने भाव लिईकन ।
पूर्ण निष्ठा लिई ध्यान आत्माकै गर्नु पर्दछ ॥ १ र २ ॥**

अथवा सत्यमीशानं ज्ञानमानन्दमद्वयम् । अत्यर्थममलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम् ॥३॥
तथाऽस्थूलमनाकाशमसंस्पृश्यमचाक्षुषम् । न रसं न च गन्धाख्यमप्रमेयमनूपमम् ॥४॥
आत्मानं सच्चिदानन्दमनन्तं ब्रह्म सुव्रत । अहमस्मीत्यभिध्यायेद्ध्येयातीतं विमुक्तये ॥५॥

**अथवा यसरी जान ध्यानको नै विकल्प हो । जो सत्य छ अनि सारा जगतैको छ ईश्वर ।
ज्ञानको छ प्रतिमूर्ति, सधैँ आनन्दरूप छ । उपमै छैन जसको, साथै छ अति निर्मल ।
जो नित्य छ, छैन जस्को आदि, मध्य र अन्तिम । बाहिर देखिने सारा प्रपन्चबाट दूर छ ।
आकाशवाट भिन्नै छ, वायुको स्पर्शवाट उ । अलग्गै छ अनि जस्को स्वभाव छ बिलक्षण ।
आँखाले देखिने अग्नितत्त्वभन्दा उ भिन्न छ । रसरूपी पानीमा र गन्धरूपी धरामहा ।
उस्को लक्षण मिल्दैन, उ देखिन्छ बिलक्षण । सकिन्न जान्न उस्लाई, सिद्ध गर्न पनि कतै ।**

---

[23] बुझ्न सकिने
[24] जे काम हो त्यो ब्रम्ह र जेको लागि त्यो काम गरियो त्यो हेतु वा कारण मानिन्छ ।
[25] वाणीले अर्को उपमा दिनै नसकिने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रत्यक्ष देखेर अनि प्रमाणैको लिई बल । उपमा छैन उसको, शरीरबाट भिन्न छ ।
जस्लाई नाप-नक्सामा सकिन्न बाँध्न क्यैगरी । त्यस्तो सत्, चित् अनि त्यस्तै आनन्दमयरूपको ।
अन्त्यहीन परब्रह्म आत्मामै गर चिन्तन । म नै त्यो हूँ परब्रह्म भन्ने ध्यान सधैँ गर ।
यस्तै ध्यानबाट तिम्रो हुन्छ मुक्ति निशंसय ॥ ३-५ ॥

एवमभ्यासयुक्तस्य पुरुषस्य महात्मनः । क्रमाद्वेदान्तविज्ञानं विजायेत न संशयः ॥६॥

यस्तै प्रकारको ध्यान अभ्यास जसले गर्‍यो । त्यस्तालाइ ब्रह्म-तत्त्व, जो छ वेदान्त-वर्णित[२६] ।
विशेष ज्ञानको रूपमा उस्ले पाइहाल्दछ । यस्मा कुनै पनि शङ्का नगरे हुन्छ, सत्य छ ॥ ६ ॥

दसौं खण्ड

अथातः संप्रवक्ष्यामि समाधिं भवनाशनम् । समाधिः संविदुत्पत्तिः परजीवैकतां प्रति ॥१॥

समाधि बारे भन्दैछु, संसार-जाल काटने । परमात्मा र जीवात्मा एकै हुन् भनि ठानने ।
दृढ-बुद्धि प्रकट जो हुन्छ, त्यै नै समाधि हो ॥ १ ॥

नित्यः सर्वगतो ह्यात्मा कूटस्थो दोषवर्जितः । एकः संभिद्यते भ्रान्ता मायया न स्वरुपतः ॥२॥

यो आत्मा अविनाशी छ, सर्बव्यापी र नित्य छ । सँधै एकरूपमा छ, सबै दोष-विहीन छ ।
रहन्छ एकै तर यो देखिन्छ भ्रमले पृथक् । यथार्थमा भेद यस्मा छँदैछैन कतै पनि ।
रूपमा मात्र यो भिन्न सारमा एकरूप छ ॥ २ ॥

तस्मादद्वैतमेवास्ति त प्रपञ्चो न संसृतिः । यथाकाशो घटाकाशो मठाकाश इतीरितः ॥३॥
तथा भ्रान्तैर्द्विधा प्रोक्तो ह्यात्मा जीवेश्वरात्मना । नाहं देहो न च प्राणो नेन्द्रियाणि मनो नहि ॥४॥
सदा साक्षिस्वरुपत्वाच्छिव एवास्मि केवलः । इति धीर्या मुनिश्रेष्ठ सा समाधिरिहोच्यते ॥५॥

जहाँ छैन द्वैतभाव त्यही अद्वैत सत्य छ । प्रपञ्च वा यो संसार छैनन् यी भ्रममात्र हुन् ।
जसरी एक आकाश, घडामा, घरमा पनि । हुने गर्छ, तर पनि मान्छले बुझि राख्दछन् ।
यो हो घटाकाश[२७] अनि यो मठाकाश[२८] हो भनी । अज्ञानीहरुले त्यस्तै मान्छे यो अनि ईश्वर ।
भन्दै, आत्मालाइ बुझ्छन् अलग्गै छ भनीकन । यथार्थमा भन्नुपर्दा, न म हूँ क्वै शरीर नै ।
न छुट्टै प्राण हूँ, त्यस्तै न इन्द्रिय-समूह हूँ । न कसैको मन हूँ म, सबैको साक्षी मात्र हूँ ।
शिवस्वरूपको मात्रै परमात्मीय-तत्त्व हूँ । यस्तो बुद्धि छ जसमा दृढनिश्चयी भावना ।
त्यै बुद्धिलाइ नै मान समाधि हो भनीकन ॥ ३-५ ॥

सोऽहं ब्रह्म न संसारी न मत्तोऽन्यः कदाचन । यथा फेनतरङ्गादि समुद्रादुत्थितं पुनः ॥६॥
समुद्रे लीयते तद्वज्जगन्मय्यनुलीयते । तस्मान्मनः पृथङ्नास्ति जगन्माया च नास्ति हि ॥७॥

म संसारी जीव ह्वैन, म नै हूँ परमेश्वर । मभन्दा भिन्न अरु क्यै न थियो, छ, नहुन्छ नै ।
जसोगरी फिँज उठ्छ, तरङ्गहरु उठ्दछन् । समुद्रमा, अनि फेरी समुद्रैमा हराउँछन् ।
त्यसै गरि यो संसार मबाटै निक्लिईकन । ममै आएर फेरी यो विलीन भइहाल्दछ ।
तसर्थ यो सृष्टिको नै रहेको मूलकारण । मनशक्ति पनि छैन मबाट भिन्न वा पृथक् ।

---

२६ वेद र वेदान्तमा वयान गरिए जस्तो
२७ घैटो भित्रको आकाश
२८ घर भित्रको आकाश

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छैनन् अस्तित्वमा भिन्न जगत्, माया मबाट क्वै ॥६, ७॥

यस्यैवं परमात्माऽयं प्रत्यग्भूतः प्रकाशितः । स तु याति च पुंभावं स्वयं साक्षात्परा मृतम् ॥८॥

यसरी जो व्यक्तिलाई परमात्मा म हूँ भनी । हुन थाल्छ अनुभव, त्यस्तालें पुरुषार्थको ।
प्रतिमूर्ति र अमृतस्वरूप, परमात्मको । भाव, आफैं भित्र उस्ले सहजै प्राप्त गर्दछ ॥ ८ ॥

यदा मनसि चैतन्यं भाति सर्वत्रगं सदा । योगिनोऽव्यवधानेन तदा संपद्यते स्वयम् ॥९॥

यदा सर्वाणि भूतानि स्वात्मन्येव हि पश्यति । सर्वभूतेषु चात्मानं ब्रह्म संपद्यते तदा ॥१०॥

अनुभूति गर्न थाल्छ जव साधकको मन । सर्वव्यापी र चैतन्य, अपरोक्ष छु आँफू नै ।
त्यो वेला त उ आफैं नै परमात्मस्वरूपमा । साँच्चै स्थापित भैसक्छ, रहन्न क्यै रुकावट ।
श्रेष्ठ ज्ञानी मानिसले सबैमा आँफू देख्दछ । आफूमा नै सबै देख्छ, ऊ साक्षात् ब्रह्म बन्दछ ॥९ र १० ॥

यदा सर्वाणि भूतानि समाधिस्थो न पश्यति । एकीभूतः परेणाऽसौ तदा भवति केवलः ॥११॥

यदा पश्यति चात्मानं केवलं परमार्थतः । मायामात्रं जगत्कृत्स्नं तदा भवति निर्वृतिः ॥१२॥

समाधिको समयमा परमात्मासँगै मिलि । एकत्वको भाव लिंदै आफूभन्दा अलगग क्वै ।
वस्तु वा जीव देख्दैन, त्यो बेला ऊ स्वयं पनि । परमात्मरुपमा नै भइ जान्छ प्रतिष्ठित ।
मान्छेले जव आफ्नो नै आत्मा यो परमार्थ हो । यही नै सत्य हो भन्ने भावमा देख्न थाल्दछ ।
साथै यो विश्वलाई ऊ माया भनी ठम्याउँछ । त्यै बेला परमानन्द उसले प्राप्त गर्दछ ॥ ११ र १२ ॥

एवमुक्त्वा स भगवान्दत्तात्रेयो महामुनिः । सांकृतिः स्वस्वरुपेण सुखमास्तेऽतिनिर्भयः ॥१३॥

यति भनेर भगवान् दत्तात्रेय महर्षिले । विराम दिनुभो आफ्ना वाणीलाइ, त्यसैगरि ।
हृदयङ्गम गर्नुभो साङ्कृति मुनिले पनि । भयमुक्त भइ, बस्नुभयो आनन्दपूर्वक ॥ १३ ॥

शान्तिपाठः

ॐ आप्याययन्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षुः .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति जावालदर्शनोपनिषत्समाप्ता ॥

इति ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको जावालदर्शनोपनिषद्को नेपाली भावानुवाद सकियो । २०७३ माघ १ गते गोल्डकोस्ट अस्ट्रेलिया ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

॥ जाबालोपनिषद ॥

यो उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ । यसको प्रथम खण्डमा महर्षि याज्ञवल्क्यले प्राणविद्या, दोस्रोमा अविमुक्त क्षेत्रको विवेचना, तेस्रोमा अमृतत्त्व पाउन शतरुद्रीय जप गर्ने विधि, चौथो र पाचौंमा सन्यास लिने विधि एवं सन्यासीका कर्तव्य र छैठौं खण्डमा सन्यासीहरूका विभिन्न आचरणको समीक्षा गर्नु भएको छ । अनुवाद आरम्भ २०७३ पौष १६ गोल्डकोस्ट अस्ट्रेलिया

शान्तिपाठः

पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते । पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥ ॐशान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

(ॐकार ब्रह्म हो पूर्ण, सृष्टि भो पूर्णबाट नै । हटाए पूर्णमा पूर्ण, रहन्छ बाँकी पूर्ण नै ॥)
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस् ॥

प्रथम खण्ड

बृहस्पतिरुवाच याज्ञवल्क्यं यदनु कुरुक्षेत्रं देवानां देवयजनं सर्वेषां भूतानां ब्रह्मसदनम् । अविमुक्तं वै कुरुक्षेत्रं देवानां देवयजनं सर्वेषा भूतानां ब्रह्मसदनम् । तस्माद्यत्र क्वचन गच्छति तदेव मन्येत तदविमुक्तमेव । इदं वै कुरुक्षेत्रं देवानां देवयजनं सर्वेषां भूतानां ब्रह्मसदनम् । अत्र हि जन्तोः प्राणेषूत्क्रममाणेषु रुद्रस्तारकं ब्रह्म व्याचष्टे येनासावमृतीभूत्वा मोक्षीभवति । तस्मादविमुक्तमेव निषेवेत अविमुक्तं न विमुञ्चेदेवमेवैतद्याज्ञवल्क्यः ॥१॥

वृहस्पति प्रश्न गर्छन् भगवन् याज्ञवल्क्यमा । कुन् क्षेत्रलाई हामीले प्राणको क्षेत्र माननु ?
इन्द्रियहरुको देवयजन भनि जान्नु के ? समस्त प्राणिको ब्रह्मसदन भनि बुझ्नु के ?
वृहस्पतिजीका प्रश्न सुनेर याज्ञवल्क्यजी । भन्नुहुन्छ याज्ञवल्क्य, सुन्नुहोस् हे वृहस्पति ।
अविमुक्त क्षेत्रलाई[1] प्राणको क्षेत्र माननु । यज्ञस्थली[2] त्यहीक्षेत्र इन्द्रियहरुको पनि ।
त्यँनै ब्रह्मस्थान[3] जान्नु समस्त प्राणीमात्रको । जुन्बेला प्राणीको प्राण निक्लन्छ देहबाट यो ।
उपदेश रुद्रदेव दिन्छन् तारक-ब्रह्मको । (आधा आँखा चिम्लिएर वा नेत्र पूर्ण बन्द भै ।
आँखीभौंमा दृष्टि साथै गरेर ध्यान केन्द्रित । तारक-ब्रह्मको रूप साक्षात्कार हुने हुँदा ।
यो प्रक्रियालाई जान्नु तारक-ब्रह्म प्राप्तिको ।) यो प्रक्रियाले नै जीव अमृत-तत्त्व पाउँछ ।
साथै मोक्ष पनि हुन्छ कर्मबन्धनबाट ऊ । तसर्थ प्राणीले गनुपर्छ ध्यान, उपासना ।
अविमुक्तक्षेत्रको नै, न छोड्नु क्षेत्र यो कबै । यै तथ्य प्रष्ट पार्नुभो महर्षि याज्ञवल्क्यले ॥ १ ॥

दोस्रो खण्ड

अथ हैनमत्रिः पप्रच्छ याज्ञवल्क्यं य एषोऽनन्तोऽव्यक्त आत्मा तं कथमहं विजानीयामिति । स होवाच याज्ञवल्क्यः सोऽविमुक्त उपास्यो य एषोऽनन्तोऽव्यक्त आत्मा सोऽविमुक्ते प्रतिष्ठित इति ॥१॥

यस्पछि अत्रि ऋषिले सोध्नुभो याज्ञवलक्यमा । आत्मा अनन्त, अव्यक्त भए, कसरि जान्नु हो ?
याज्ञवल्क्य भन्नुहुन्छ महर्षि अत्रि सुन्नुहोस् । आत्मज्ञान प्राप्त गर्न क्षेत्र त्यो अविमुक्तकै[4] ।

---

[1] दुवै कन्चट, चिउँडोदखि टाउकाको मध्यभुमरीसम्म र नाकदेखि आँखिभौं सम्मको क्षेत्रलाई अविमुक्त क्षेत्र मानिएको छ

[2] यज्ञस्थली अर्थात् देवयज्ञ गर्ने ठाउँ

[3] पर्यायवाची शब्द

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उपासना गर्नुपर्छ, किनकि अविमुक्तमै । अनन्त अनि अव्यक्त आत्मा हुन्छ प्रतिष्ठित ॥ १ ॥

सोऽविमुक्तः कस्मिन्प्रतिष्ठित इति वरणायां नास्यां च मध्ये प्रतिष्ठित इति । का वै वरणा का च नासीति सार्वानिन्द्रियकृतान्दोषान्निवारयतीति तेन वरणा भवति । सर्वानिन्द्रियकृतान्पापान्नाशयतीति तेन नासी भवतीति । कतमच्चास्य स्थानं भवतीति । भ्रुवोर्घ्राणस्य च यः संधिः स एष द्यौर्लोकस्य परस्य च संधिर्भवतीति । एतद्वै संधिं संध्यां ब्रह्मविद उपासत इति सोऽविमुक्त उपास्य इति । सोऽविमुक्तं ज्ञानमाचष्टे यो वै तदेतदेवं वेदेति ॥२॥

अविमुक्तक्षेत्रको चैं कुन हो आश्रयस्थल ? भनेर अत्रिले सोधे फेरि ती याज्ञवलक्यमा ।
याज्ञवल्क्य भन्नुहुन्छ वरणा–नासी बीचमा । अविमुक्त क्षेत्र हुन्छ भनेर मान्नुपर्दछ ।
फेरि अत्रि ऋषि सोद्धछन् महर्षि याज्ञवल्क्यमा । के हो त्यो वरणा भन्ने, नासी के काम गर्दछ ?
सबै इन्द्रियले गर्ने दुष्ट कर्महरू कन । निवारण गरी राख्ने हुनाले वरणा भयो ।
सबै इन्द्रियले गर्ने पाप कर्महरू कन । नास गर्ने हुनाले नै नासी यो नाम भैगयो ।
वरणा र नासी बस्ने स्थान के हो भनीकन । जिज्ञासा अत्रिको शान्त पार्नुभो याज्ञवल्क्यले ।
आँखीभौं र नाकको त्यो सन्धि वा जोडिने स्थल । वरणा र नासीको त त्यहीं हो आश्रयस्थल ।
परलोक र स्वर्लोक दुबैको सङ्गमस्थल । पनि नै वरणा, नासी दुबैको स्थल मान्दछन् ।
ब्रह्मविद्हरूले चाँहि दुबै पृथ्वी र प्राणको । संगमस्थल हो भन्दै गर्ने गर्छन् उपासना ।
जे होस् यो स्थल हो दीब्य, अविमुक्त, उपास्य हो । जस्ले ज्ञान प्राप्त गर्छ अविमुक्त उपासना ।
प्रक्रियाले, फेरि उस्ले अरू साधकलाइ नै । उपदेश गर्न सक्छ आत्मा के हो भनीकन ॥ २ ॥

तेस्रो खण्ड

अथ हैनं ब्रह्मचारिण ऊचुः किं जप्येनामृतत्वं ब्रूहीति । स होवाच याज्ञवल्क्यः । शतरुद्रियेणेत्येतानि ह वा अमृतामधेयान्येतैर्ह वा अमृतो भवतीति ॥१॥

ब्रह्मचारी शिष्यहरू यस्पछि प्रश्न गर्दछन् । याज्ञवल्क्य महर्षिमा, भन्नुहोस् गुरुदेवले ।
के गरेमा अमृतत्व मान्छेले प्राप्त गर्दछ ? याज्ञवल्क्य भन्नुहुन्छ शतरुद्रीय सूक्त[४]को ।
गरी जप अमृतत्व मान्छे पाउन सक्दछ । मृत्युलाई जित्न सक्छ शतरुद्रीय सूक्तले ॥ १ ॥

चतुर्थ खण्ड

अथ ह जनको ह वैदेहो याज्ञवल्क्यमुपसमेत्योवाच भगवन् संन्यासम् अनुब्रूहीति । स होवाच याज्ञवल्क्यो ब्रह्मचर्यं समाप्य गृही भवेत्, गृही भूत्वा वनी भवेत्, वनी भूत्वा प्रव्रजेत् । यदि वेतरथा ब्रह्मचर्यादेव प्रव्रजेद्गृहाद्वा वनाद्वा । अथ पुनरव्रती वा व्रती वा स्नातको वाऽस्नातको वा उत्सन्नाग्निरनग्निको वा यदहरेव विरजेत्तदहरेव प्रव्रजेत् ॥१॥

विदेहराज जनक पुगेर याज्ञवल्क्यको । पवित्र आश्रममहाँ, यसरी प्रश्न गर्नुभो ।
भगवन् जान्न चाहन्छु, सन्यासाश्रम[५] विस्तृत । सुनी जनकको प्रश्न भन्नुभो याज्ञवल्क्यले ।
पैलो आश्रम हो ब्रह्मचर्यको व्रत–पालन । ब्रह्मचर्य पछि फेरि बाँच्नु पर्छ गृहस्थ भै ।

---

[४] पहिलो खण्डमा वर्णित
[५] यजुर्वेदको एक भाग जहाँ रुद्रका सयौं नाम र महिमा छन्
[६] सन्यासी र उसका काम

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गृहस्थी पछि मान्छेले वानप्रस्थ अँगालनु । अन्त्यमा लिनु सन्यास वानप्रस्थ भए पछि ।
यदि चाँडै विरक्ति भो भोग वा विषयादिको । कुनै पनि आश्रमको पछि सन्यास आश्रम ।
सकिन्छ लिन, यस्मा क्यै पनि छैन रुकावट । कुनै व्रत लिएको होस् अथवा अव्रति[७] हवस् ।
ऊ होस् कुनै स्नातक वा अस्नातक[८] भए पनि । स्त्रीको मृत्यपछि गार्हपत्य अग्नि लिईकन ।
छोडेको होस् कि अथवा अग्नि-संस्कार क्यै पनि । गरिएकै न होस्, चाहे जस्तो स्थिति भए पनि ।
जब चित्त हुन्छ भोगबाट पूर्ण विरक्त नै । तबै प्रव्रज्या (सन्यास) लिनु पर्दछ जीवले ॥ १ ॥

तद्धैके प्राजापत्यामेवेष्टिं कुर्वन्ति । तदु तथा न कुर्यादाग्नेयीमेव कुर्यात् । अग्निर्ह वै प्राणः । प्राणमेवैतया करोति पश्चात्त्रैधातवीयामेव कुर्यात् । एतयैव त्रयो धातवो यदुत सत्त्वं रजस्तम इति । अयं ते योनिर्ऋत्वियो यतो जातो अरोचथाः । तं जानन्नग्र आरोहाथा नो वर्धयरयिम् इत्यनेन मन्त्रेणाग्निमाजिघ्रेत् । एष ह वा अग्नेर्योनिर्यः प्राणः । प्राणं गच्छ स्वाहेत्येव मेवैतदाह ॥२॥

सन्यासी हुन खोज्नेले आग्नेयी इष्टि[९] प्रक्रिया । गर्नुपर्दछ भन्ने छ, श्री याज्ञवलक्यको मत ।
प्राजापत्य इष्टि गर्नुपर्छ भन्नेहरू पनि । विद्वान पाइएका छन्, तर आग्नेयी नै गर ।
किनकि अग्नि हुन् प्राण समस्त जीवजन्तुको । अग्निको यज्ञ गर्नाले प्राण बढ्दछ जीवको ।
त्रैधातवी इष्टि फेरि त्यस्पछि गर्नुपर्दछ । यहाँ ३ धातु भन्नाले सत्, रजो, तम जाननु ।
यसो गरी तीन इष्टि गरी सम्पन्न, अग्निको । अवघ्राण गर्नु पर्छ अथवा सुँघ्नु पर्दछ ।
सुँघ्नु गर्दा अवघ्राण तलका मन्त्र पढ्नु पर्दछ । हे, अग्नि । यो प्राणलाई तिमीले जान्नु कारण ।
यै प्राणबाट नै तिम्रो उत्पत्ति हुनगो बुझ । तर हे अग्नि । तिमी यो प्राण नै पोल्न सक्दछौ ।
प्रकाश अनि समृद्धि दुबै नै तिमी पाउँछौ । मेरो पनि बृद्धि गर हे अग्नि । तिमीले अव ।
अग्निको योनी हो प्राण अथवा प्राणवाट नै । अग्निको जन्म भो तस्मात् प्रवेश गर प्राणमै ।
यिनै मन्त्र पढी गर्नु अग्निमा आहुतिहरु ॥ २ ॥

(प्राजापत्य इष्टिमा पहिलो ३ दिन बेलुका २२ गाँस खाने, त्यस पछिका ३ दिन १० बजे तिर २६ गाँस खाने, त्यसपछि ३ दिन नमागेको अन्नको २४ गाँस खाने, त्यसपछि ३ दिन केही नखाने र यसरी १२ दिन गरिने यज्ञ हो । आग्नेयी इष्टिमा माटोका आठवटा पात्रमा खिर वा अन्य कुनै हव्य पकाई अग्निदेवलाई होम दिइन्छ । त्रैधातवी इष्टिमा माटोका वाह्रवटा पात्रमा चामल र जौ मिलाएर हव्य (होम गर्ने खाद्यपदार्थ) पकाइ सत्, रज र तमोगुणका प्रतीक तीन धातुलाई सेतो, रातो र कालो वर्णको मान्दै अग्निदेवलाई होम दिइन्छ र यो वर्ष दिनसम्म गरिने यज्ञ हो ।)

ग्रामादग्निमाहृत्य पूर्ववदग्निमाघ्रापयेत् । यद्यग्निं न विन्देदप्सु जुहुयात् । आपो वै सर्वा देवताः । सर्वाभ्यो देवताभ्यो जुहोमि स्वाहेति हुत्वा समुद्धृत्य प्राश्नीयात्साज्यं हविरनामयं मोक्षमन्त्रस्तय्येवं विन्देत् । तद्ब्रह्म एतदुपासितव्यम् । एवमेवैतद्भगवन्निति वै याज्ञवल्क्यः ॥३॥

गाउँबाट अग्नि ल्याइ पूर्व-वर्णित मन्त्रले[१३] । अवघ्राण गर्नु अर्थात् अग्निमा सुँघ्नु पर्दछ ।
नपाएमा अदि आगो जलमा आहुती गर । किनकि जल हुन् हामी सबैका सर्वदेवता[१४] ।
म सबै देवतालाई यहाँ आहुति गर्दछु । भन्ने भाव लिइ हव्य जलमा गरि आहुति ।
बाँकी रहेको हव्यान्न[१०] उठाइ खानु पर्दछ । तीन अक्षरको मन्त्र त्यस्पछि जप्नु पर्दछ ।
यही नै हो मोक्षमन्त्र, यही हो ब्रह्म जाननु । यसैको नै गर्नु पर्छ हामीले त उपासना ।
यो रहस्य भन्नुभयो भगवन् याज्ञवल्क्यले ॥ ३ ॥

---

७ व्रत नलिएको
८ दीक्षा लिएको वा नलिएको
९ इष्टि भनेको अग्निस्थापना गरी गरिने यज्ञ
१० सर्वस्व दान दिएर गरिने यज्ञ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पाँचौ खण्ड

अथ हैनमत्रिः पप्रच्छ याज्ञवल्क्यम् । पृच्छामि त्वा याज्ञवल्क्य अयज्ञोपवीती कथं ब्राह्मण इति । स होवाच याज्ञवल्क्य इदमेवास्य तद्यज्ञोपवीतं य आत्मा अपः प्राश्याचम्यायं विधिः परिव्राजकानाम् ॥१॥

अत्रि ऋषिले सोध्नुभो महर्षि याज्ञवल्क्यमा । जनै नलाउने मान्छे कसरी हुन्छ ब्राह्मण ?
आत्मा नै हो जनै उस्को भन्नुभो याज्ञवल्क्यले । गरोस् तीन्पल्ट पानीले कुल्ला र आच्मनी पनि ।
त्यति गरे पुगिहाल्छ, यै हो सन्यासीको विधि ॥ १ ॥

वीराध्वाने वाऽनाशके वाऽपां प्रवेशे वाऽग्निप्रवेशे वा महाप्रस्थाने वाऽथ परिव्राड्विवर्णवासा मुण्डोऽपरिग्रहः शुचिरद्रोही भैक्षाणो ब्रह्मभूयाय भवति । यद्यातुरः स्यान्मनसा वाचा संन्यसेत् । एषा पन्था ब्रह्मणा हानुवित्तस्तेनैति संन्यासी ब्रह्मविदित्येवमेवैष भगवन्निति वै याज्ञवल्क्यः ॥२॥

चाहे होस् वीरपथमा[११], चाहे भोकै बसे पनि । नदी-प्रवेशमा[१२] होस् वा होस् ऊ अग्नि-प्रवेशमा[१३] ।
महाप्रस्थानमा[१४] जाँदा सन्यासी धर्म निश्चित । गरिएकोछ, उसले पँहिला वस्त्र लाउनु ।
कपाल खौरनु, बन्धु-कुटुम्ब त्यागनु पर्दछ । पवित्र रहनु साथै नगर्नु द्रोह[१५] क्वैसित ।
भिक्षावृत्ति लिई बाँच्नु लोककल्याण खातिर । मान्छे कोही यदि साँच्चै सन्यासी बन्न आतुर ।
रहेको छ भने उस्ले मनले बोलीले पनि । सबै विषय वा भोग चटक्कै छोड्नुपर्दछ ।
यै ज्ञान र यही मार्ग वेदद्वारा छ वर्णित । सन्यासीका लागि यही सर्वथा उपयुक्त छ ।
किनकि हुन्छ सन्यासी ब्रह्मवेत्ता स्वयं पनि । आफ्नो मत राख्नुभयो यसरी याज्ञवल्क्यले ॥ २ ॥

छैठौं खण्ड

तत्र परमहंसा नाम संवर्तकारुणिश्वेतकेतुदुर्वासऋभुनिदाघजडभरतदत्तात्रेयरैवतकप्रभृतयोऽव्यक्तलिङ्गा अव्यक्ताचारा अनुन्मत्ता उन्मत्तवदाचरन्तः ॥१॥

(ब्रह्म साक्षात्कार गर्न सक्ने) परमहंस ती । संवर्तक, आरुणि र श्वेतकेतु, ऋभु अनि ।
निदाघ, दुर्वासा, दत्तात्रेय, रैवतक स्वयम् । ऋषि जडभरत जस्ता यी सन्यासीहरु नै पनि ।
अव्यक्त लिङ्ग अथवा नराखि चिन्ह क्यै पनि । सकिन्नथ्यो जान्न केही यिन्को आचरणै पनि ।
भित्र आन्तर्यमा अर्थात् आत्मीय व्यवहारमा । थिएन केही उन्माद यी कुनै ऋषिमा पनि ।
तर हेर्दा भने झट्ट बाहिरी व्यवहारमा । उन्मत्तझैँ लाग्दथे यी मनमौजी यी लाग्दथे ॥ १ ॥

त्रिदण्डं कमण्डलुं शिक्यं पात्रं जलपवित्रं शिखां यज्ञोपवीतं चेत्येतत्सर्वं भूः स्वाहेत्यप्सु परित्यज्यात्मानमन्विच्छेत् ॥२॥

यस्ता सन्यासीले त्यागनु त्रिदण्ड र कमण्डलु । डोरीबाट बनेको त्यो झोला भिक्षालिने अनि ।
कुशको औँठि र टुपी, जनै जस्ता प्रतीक ती । "भूः स्वाहा" मन्त्र यो जप्दै नदीमा गै बगाउनु ।

---

[१२] नदी तर्दा

[१३] अग्नि साधनामा

[१४] न फर्किने गरि थालिएको यात्रा

[१५] झगडा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यस्पछि खाली आत्माको अनुसन्धानमा जुट ॥ २ ॥

यथाजातरुपधरो निर्द्वन्द्वो निष्परिग्रहस्तत्तत्त्वब्रह्ममार्गे सम्यक्संपन्नः शुद्धमानसः प्राणसंधारणार्थं यथोक्तकाले विमुक्तो भैक्षमाचरन्नुदरपात्रेण लाभालाभौ समौ भूत्वा शून्यागारदेवगृहतृणकूटवल्मीक वृक्षमूलकुलालशाला अग्निहोत्रशाला नदीपुलिन गिरिकुहरकन्दर कोटरनिर्झरस्थण्डिलेषु अनिकेत वास्यप्रयत्नो निर्ममः शुक्लध्यानपरायणोऽध्यात्मनिष्ठः शुभाशुभ कर्मनिर्मूलनपरः सन्यासेन देहत्यागं करोति स परमहंसो नाम स परमहंसो नामेति ॥३॥

ब्रह्म साक्षात्कार गर्न सक्ने परमहंस ती । सन्यासीको रुप रङ्ग व्यवहार विचारदा । मनले सुन्दर तिनी अर्थात् निश्छल भावका । चाहना क्यै नराख्ने र द्वन्द-शङ्काविहीन ती । बन्धुबान्धव छोडेका, मार्गमा तत्त्वब्रम्हको । निरन्तर लागी राख्ने मनका अतिशुद्ध ती । यद्यपि छन् जीवन्मुक्त तर ती प्राण राखन । भिक्षा मागी ठीक्क बेला पेटमा केही हाल्दछन् । केही मिल्छ कि मिल्दैन भन्ने चिन्ता हुँदैन क्यै । लाभ-हानि केही छैन, सबैमा समभाव छ । वास बस्न तिनी खोज्छन् शून्य ठाउँ र मन्दिर । घाँसको झाडि कहिले, कहिले सर्पको दुलो । रुखको फेदमा कैले कुमालेको घरैतिर । कहिले यज्ञवेदीमा किनारा नदीको अनि । पहाडमा, खोँचमा र कहिले ती गुफातिर । रुखको कोटरी भित्र, झर्नाको छेउ-छाउमा । यस्तै पवित्र ठाउँमा, पुरानो घर बिर्सिई । माया र ममता केही नराखी वास वस्दछन् । ती सन्यासी सधैँ शुक्ल अथवा स्वच्छ भावना । राखेर सात्विकी ध्यान भित्रै तन्मय बन्दछन् । अध्यात्मनिष्ठ भै राम्र, नराम्रा कर्म मास्दछन् । सन्यासधर्मको गर्दै पालना देह त्यागदछन् । यस्ता सन्यासी परमहंस हुन् भनि जाननु ॥ ३ ॥

शान्तिपाठः

पूर्णमदः .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति जाबालोपनिषत्समाप्ता ॥

इति जावालोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो । मिति २०७३ पौष १७ तदनुसार १ जनवरी २०१७ गोल्डकोस्ट अस्ट्रेलिया ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

॥ जाबाल्युपनिषद ॥

यो उपनिषद् सामवेदसँग सम्बन्धित छ । यसका २३ मन्त्रहरूमा पैप्पलादि ऋषि र भगवान् जावालीका बीचमा परमतत्त्वका बारेमा भएका सवाल र जवाफहरू राखिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७३ पौष १७ गोल्डकोस्ट अस्ट्रेलिया

शान्तिपाठः

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो वलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि सर्वं व्रम्हौपनिषदं माहं व्रम्ह निरकुर्यां मा मा व्रम्ह निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥ ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॥

मेरा अङ्गहरू सारा पुष्ट होउन् त्यसै गरी । बल, बोली, प्राण, आँखा, कान इन्द्रिय पुष्ट हुन् ।
ब्राह्मी उपनिषद् ज्ञान अस्वीकार्य नहोस् ममा । यस्ले पनि परित्याग मलाई नगरोस् कहीं ।
मेरो र यस्को सम्बन्ध अविच्छिन्न बनीरहोस् । यस्का सबै ज्ञान, धर्म ममा आउन् ममै रहुन् ॥
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस् ॥

अथ हैनं भगवन्त जाबालिं पैप्पलादिः पप्रच्छ भगवन्मे ब्रूहि परमतत्त्वरहस्यम् ॥१॥ किं तत्त्व को जीवः कः पशुः क ईशः को मोक्षोपाय इति ॥२॥ स तं होवाच साधु पृष्टं सर्वं निवेदयामि यथाज्ञातमिति ॥३॥ पुनः स तमुवाच कुतस्त्वया ज्ञातमिति ॥४॥ पुनः स तमुवाच षडाननादिति ॥५॥ पुनः स तमुवाच तेनाथ कुतो ज्ञानमिति ॥६॥ पुनः स तमुवाच तेनेशानादिति ॥७॥ पुनः स तमुवाच कथं तस्मात्तेन ज्ञातमिति ॥८॥ पुनः स तमुवाच तदुपासनादिति ॥९॥ पुनः स तमुवाच भगवन्कृपया मे सरहस्यं सर्वं निवेदयेति ॥१०॥

पिप्पलादका सुपुत्र महर्षि पैप्पलादिले । महर्षि जावालीलाई सोध्नु भो नम्र भैकन ।
रहस्य भन्नोस् भगवन् के हो परमतत्त्व त्यो । के हो तत्त्व, जीव के हो, को पशु अनि ईश[1] को ।
उपाय मोक्षको केहो भन्नुहोस् सब विस्तृत । जावालीले भन्नुभयो सोध्यौ राम्रा कुराहरू ।
जानेको जे छ मैले त्यो सबै नै आज भन्दछु । पैप्पलादि सोध्नुहुन्छ ज्ञान कोबाट सिक्नुभो ?
षडाननबाट सिकें भनी जावाली भन्दछन् । षडाननजीले चाँहि कोवाट ज्ञान सिक्नुभो ?
ईशानबाट सिक्नुभो षडानन महर्षिले । ईशानले कहाँबाट सिक्नुभो गुह्य ज्ञान यो ?
उपाशना गरी आफैं सिक्नुभो श्री ईशानले । जावालीका सुनि कुरा भन्दछन् पैप्पलादिजी ।
रहस्य प्रष्ट पारेर विस्तारसित भन्नुहोस् ॥ १-१० ॥

स तेन पृष्टः सर्वं निवेदयामास तत्त्वम् । पशुपतिरहंकाराविष्टःसंसारी जीवः स एव पशुः । सर्वज्ञः पञ्चकृत्यसंपन्नः सर्वेश्वर ईशः पशुपतिः ॥११॥ के पशव इति पुनः स तमुवाच ॥१२॥ जीवाः पशव उक्ताः । तत्पतित्वात् पशुपतिः ॥१३॥ स पुनस्तं होवाच कथं जीवाः पशव इति । कथं तत्पतिरिति ॥१४॥ स तमुवाच यथा तृणाशिनो विवेकहीनाः परप्रेष्याः कृष्यादिकर्मसु नियुक्ताः सकलदुःखसहाः स्वस्वामिवध्यमाना गवादयः पशवः । यथा तत्स्वामिन इव सर्वज्ञ ईशः पशुपतिः ॥१५॥ तज्ज्ञानं केनोपायेन जायते ॥१६॥ पुनः स तमुवाच विभूतिधारणादेव ॥१७॥ तत्प्रकारः कथमिति । कुत्र कुत्र धार्यम् ॥१८॥

पैप्पलादिजीका प्रश्न सुनी जावाली भन्दछन् । सबै कुरा म तिमीमा विस्तारसित भन्दछु ।

---

[1] ईश्वर वा स्वामी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पशुपति जब आफैँ अहङ्कार लिईकन। संसारी जीव भैजान्छन्, त्यै बेला हुन्छ त्यो पशु।
आफैँ सबै कुरा जान्ने, सम्पन्न पञ्चकृत्यले[२]। सबैको स्वामी जो हुन्छ त्यै ईश्वर पशुपति।
फेरि सोध्छन् पैप्पलादि पशुको गूढ अर्थ के ? जावालिले भन्नुभयो जीव नै पशु हो बुझ।
हुनाले जीवको स्वामी भनिन्छन् ती पशुपति। कसरी मान्नु यो जीवलाई यो पशु हो भनी ?
कसरी जीवको स्वामी बन्न सक्छ पशुपति ? जसरी ती घाँस खाने, विवेक बुद्धिहीन र।
अरूका दास भै खेत जोत्ने, गाडा चलाउने। अनेक कष्ट सहने स्वामीका वशमा परी।
गाई, भैँसी आदि जीव पशु भैकन बाँध्दछन्। ठीक त्यस्तै जीव पनि परी ईश्वर-बन्धन।
विभिन्न दुख कष्टादि भोग्न ती जीव बाध्य छन्। जसरी पशुका स्वामी मान्छे हुन्छन्, त्यसै गरी।
जीवका स्वामी सर्वज्ञ ईश्वरै छन् पशुपति। पैप्पलादि फेरी सोध्छन् यो ज्ञान जान्न के गरि।
सकिन्छ भन्नुहोस् भन्दा जावालि प्रष्ट पार्दछन्। विभूति वा भष्मलाई देहमा गरि धारण।
सकिन्छ यो ज्ञानलाई सहजैसँग पाउन। पैप्पलादि फेरि सोध्छन् भष्म कस्ता प्रकारका।
हुन्छन् ती देहमा कुन् कुन् ठाउँमा हो लगाउने ॥ ११-१८ ॥

पुन: स तमुवाच सद्योजातादिपञ्चब्रह्ममन्त्रैर्भस्म संगृह्याग्निरिति भस्मेत्यनेनाभिमन्त्र्य मानस्तोक इति समुद्धृत्य जलेन संसृज्य त्र्यायुषमिति शिरोललाटवक्ष: स्कन्धेष्विति तिसृभिस्त्र्यायुषैस्त्र्यम्बकैस्तिस्रो रेखा: प्रकुर्वीत। व्रतमेतच्छाम्भवं सर्वेषु वेदेषु वेदवादिभिरुक्तं भवति। तत्समाचरेन्मुमुक्षुर्न पुनर्भवाय ॥१९॥

पैप्पलादिलाई फेरि जावाली भन्न लाग्नुभो। सद्योजात आदि "पाँच-ब्रह्मन्त्रहरू"[३] पढी।
खरानी वा भष्म लाइ एकत्र गर्नुपर्दछ। फेरि "अग्निरिति"[४] भन्ने मन्त्र पढ्दै खरानी त्यो।
छानी, केलाएर शुद्ध पारी मन्त्रिनु पर्दछ। "मानस्तोके"[५] आदि मन्त्र पढीकन खरानी त्यो।
भुइँबाट उठाएर हातमा राख्नु पर्दछ। फेरि थोरै भिजाएर खरानीलाइ हातको।
"त्र्यायुषम्"[६] यो मन्त्र पढ्दै शिरमा र निधारमा। काँधमा अनि छातिमा राम्ररी घस्नुपर्दछ।
"त्र्यायुषम्"[७] मन्त्र यो फेरि तीनपल्ट पढीकन। लगाएको खरानीमा तीन धर्का बनाउनु।
"त्र्यम्बकम्"[८] यो मन्त्र फेरि तीनपल्ट पढीकन। दलेको भष्ममा त्यस्तै तीन धर्का बनाउनु।
शम्भुका लागि गरिने व्रत "शाम्भव" यो सबै। वेद-वेदान्तका विद्वानहरूले नै बताउँछन्।
जस्ले यस्को आचरण विधिपूर्वक गर्दछ। त्यस्ता मुक्ति चाहनेको पुर्नजन्म असंभव ॥ १९ ॥

पन्च ब्रह्ममन्त्रहरु:
ॐ सद्योजातं प्रपद्यामि सद्योजाताय वै नम:। भवेभवे नातिभवे भवस्व मां भवोद्भवाय नम: ॥१॥ वामदेवाय नमो ज्येष्ठाय नम:। श्रेष्ठाय नमो रुद्राय नम:। कालाय ननम: कलविकरणाय नमो बल विकरणाय नम: ॥ २ ॥ बलाय नमो बलप्रमथनाय नम:। सर्वभूतदमनाय नमो मनोन्मनाय नम: ॥ ३ ॥ अघोरेभ्योऽथ घोरेभ्यो घोरघोरतरेभ्य: सर्वेभ्य: सर्व शर्वेभ्यो नमस्तेऽअस्तु रुद्ररुपेभ्य: ॥ ४ ॥ तत्पुरुषाय विद्महे महादेवाय धीमहि। तन्नो रुद्र: प्रचोदयात् ॥ ५ ॥ ॐ अग्निरिति भस्म। वायुरिति भस्म। जलमिति भस्म। स्थलमिति भस्म। व्योमेति भस्म। सर्वं ह वा इदम् भस्म। मन एतानि चक्षूंषि भस्मानि इति ॥ मानस्तोके तनये मा नऽआयुषि मा नो गोषु मा नो ऽअश्वेषुरीरिषम्। मा नो वीरान्नुद्रभामिनो वधीर्हविष्मन्तम् सदमित्वा हवामहे ॥ १६.१६ ॥ त्र्यायुषन्जमदग्ने कश्यपस्य त्र्यायुषम्। यद्देवेषु त्र्यायुषम्। तन्नोऽस्तु त्र्यायुषम् ॥ ३.६२ ॥ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिम्पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिवबन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्। त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिम्पतिवेदनम्। उर्वारुकमिवबन्धनादितो मुक्षीय मामुत: ॥ ३.६० ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अथ सनत्कुमारः प्रमाणं पृच्छति । त्रिपुण्ड्रधारणस्य त्रिधा रेखा आललाटादाचक्षुषोराभ्रुवोर्मध्यतश्च ॥२०॥

त्रिपुण्डको नाप सोध्दा सनत्कुमार भन्दछन् । रेखा वाङ्गा तीन तान्नु निधार्को बीच भागमा ।
तेर्सो पारी आँखीभौँ र आँखासम्म हुनेगरी ॥ २० ॥

याऽस्य प्रथमा रेखा सा गार्हपत्यश्चाकारो रजो भूर्लोकः स्वात्मा क्रियाशक्तिः ऋग्वेदः प्रातःसवनं प्रजापतिर्देवो देवतेति । याऽस्य द्वितीया रेखा सा दक्षिणाग्नि उकारः सत्त्वमन्तरिक्षम् अन्तरात्मा चेच्छाशक्तिर्यजुर्वेदो माध्यन्दिनसवनं विष्णुर्देवो देवतेति । याऽस्य तृतीया रेखा साऽऽहवनीयो मकारस्तमो द्यौर्लोकः परमात्मा ज्ञानशक्तिः सामवेदस्तृतीयसवनं महादेवो देवतेति ॥२१॥

यस्को जो पहिलो रेखा, अग्नि चैं गार्हपत्य हो । रजोगुण छ यस्को ता, प्रतीक छ "अ" कारको ।
यस्को लोक छ भूलोक, आफ्नै आत्मा विशेषको । क्रिया-शक्तिको स्वरूप, ऋग्वेद रूप हो बुझ ।
प्रातकालीन सवन स्तोत्र हो भनि जाननु । स्वयं प्रजापति यस्का देवताका स्वरूप छन् ।
दोस्रो रेखा छ जो यस्को अग्नि हो दक्षिणायन । सतोगुण छ यस्को ता, प्रतीक छ "उ" कारको ।
यस्को लोक अन्तरिक्ष, आफ्नै आत्मा विशेषको । इच्छा-शक्तिको स्वरूप, यजुर्वेद त रूप हो ।
माध्यन्दिनीय सवन स्तोत्र हो भनि जाननु । स्वयं विष्णुदेव यस्का देवताका स्वरूप छन् ।
तेस्रो रेखा छ जो यस्को आवाहनीय अग्नि हो । तमोगुण छ यस्को ता, प्रतीक छ "म्" कारको ।
यस्को लोक छ द्युलोक, परमात्मीय ज्ञानको । आत्म-ज्ञानशक्ति रुप ,रूप हो सामवेद नै ।
तेस्रो अन्तिम सवन स्तोत्र हो भनि जाननु । स्वयं महादेवशिव देवताका स्वरूप छन् ॥ २१ ॥

त्रिपुण्ड्रं भस्मना करोति यो विद्वान्ब्रह्मचारी गृही वानप्रस्थो यतिर्वा स महापातकोपपातकेभ्यः पूतो भवति । स सर्वान् वेदानधीतो भवति । स सर्वान्देवान्ध्यातो भवति । स सर्वेषु तीर्थेषु स्नातो भवति । स सकलरुद्रमन्त्रजापी भवति । न स पुनरावर्तते न स पुनरावर्तते ॥ इति ॥२२॥ ॐ सत्यमित्युपनिषद् ॥२३॥

विद्वान् ब्रह्मचारी अनि गृहस्थी वानप्रस्थी वा । सन्यासीले यो त्रिपुण्ड विधिपूर्वक लाउँछ ।
त्यस्ता त्रिपुण्डधारीका महापापहरू अनि । सानातिना पापहरूबाट त्यो मुक्ति पाउँछ ।
समस्त वेदको ज्ञाता त्यस्तो साधक बन्दछ । सबै देवी देवताको ध्यानी भक्त उ बन्दछ ।
सबै तीर्थ स्नान गरे सरिको पुण्य पाउँछ । सबै रुद्र-मन्त्र जपेसरिको फल पाउँछ ।
त्यस्ले यो लोकमा फेरि पर्दैन फर्किनु कवै । पर्दैन फर्किनु फेरि यो कुरा सर्वसत्य हो ।
जावालि यो उपनिषद् सकियो यै कुरा गरी ॥ २२ र २३ ॥

शान्तिपाठः

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षुः .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति श्रीजाबाल्युपनिषत्समाप्ता ॥

इति जावाली उपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो । २०७३ पौष १७ गोल्डकोस्ट अस्ट्रेलिया

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

॥ तुरीयातीतोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ। यसलाई तुरीतीतावधूतोपनिषद् पनि भनिन्छ। यसमा पितामह ब्रह्माजीले आफ्ना पिता आदिनारायणसँग तुरीयातीत-अवधूत मार्गबारे सोध्नु भएको र आदिनारायणबाट यस बारे प्रष्ट पारिएको छ।

शान्तिपाठः

पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते । पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥ ॐशान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

(ॐकार ब्रह्म हो पूर्ण, सृष्टि भो पूर्णबाट नै। हटाए पूर्णमा पूर्ण, रहन्छ बाँकी पूर्ण नै ॥
आध्यात्मिक् आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनामा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस्)

अथ तुरीयातीतावधूतानां कोऽयं मार्गस्तेषां का स्थितिरिति सर्वलोक पितामहो भगवन्तं पितरमादिनारायणं परिसमेत्योवाच । तमाह भगवान्नारायणो योऽयमवधूतमार्गस्थो लोके दुर्लभतरो नतु बाहुल्यो यद्येको भवति एव नित्यपूतः स एव वैराग्यमूर्तिः स एव ज्ञानाकारः स एव वेदपुरुष इति ज्ञानिनो मन्यन्ते । महापुरुषो यस्तच्चित्तं मय्येवावतिष्ठते । अहं च तस्मिन्नेवावस्थितः । सोऽयमादौ तावत्क्रमेण कुटीचको बहूदकत्वं प्राप्य बहूदको हंसत्वमवलम्ब्य हंसः परमहंसो भूत्वा स्वरुपानुसंधानेन सर्वप्रपञ्चं विदित्वा दण्डकमण्डलुकटिसूत्रकौपीनाच्छादनं स्वविध्युक्तक्रियादिकं सर्वमप्सु संन्यस्य दिगम्बरो भूत्वा विवर्णजीर्णवल्कलाजिनपरिग्रहमपि संत्यज्य तदूर्ध्वममन्त्रवत् आचरन् क्षौराभ्यङ्गस्नानोर्ध्वपुण्ड्रादिकं विहाय लौकिकवैदिकमप्युपसंहृत्य सर्वत्र पुण्यापुण्यवर्जितो ज्ञानाज्ञानमपि विहाय शीतोष्णसुखदुःखमानावमानं निर्जित्य वासनात्रयपूर्वकं निन्दाऽनिन्दागर्वमत्सरदम्भदर्पेच्छाद्वेषकामक्रोधलोभमोहहर्षामर्षासूयात्मसंरक्षणादिकं दग्ध्वा स्ववपुः कुणपाकारमिव पश्यन्नयत्नेनानियमेन लाभालाभौ समौ कृत्वा गोवृत्त्या प्राणसंधारणं कुर्वन्यत्प्राप्तं तेनैव निर्लोलुपः सर्वविद्यापाण्डित्यप्रपञ्चं भस्मीकृत्य स्वरुपं गोपयित्वा ज्येष्ठाऽज्येष्ठत्वानपलापकः सर्वोत्कृष्टत्वसर्वात्मकत्वाद्वैतं कल्पयित्वा मत्तो व्यत्तिरिक्तः कश्चिन्नान्योऽस्तीति देवगुह्यादिधनम् आत्मन्युपसंहृत्य दुःखेन नोद्विग्नः सुखेन नानुमोदको रागे निःस्पृहः सर्वत्र शुभाशुभयोरनभिस्नेहः सर्वेन्द्रियोपरमः सवपूर्वापन्नाश्रमाचारविद्याधर्मप्राभवमननुस्मरन्त्यक्तवर्णाश्रमाचारः सर्वदा दिवानक्तसमत्वेनास्वप्नः सर्वत्र सर्वदा संचारशीलो देहमात्रावशिष्टो जलस्थलकमण्डलुः सर्वदानुन्मत्तो बालोन्मत्तपिशाचवदेकाकी संचरन्नसंभाषणपरः स्वरुपध्यानेन निरालम्बम् अवलम्ब्य स्वात्मनिष्ठानुकूलेन सर्वं विस्मृत्य तुरीयातीतावधूतवेषेण अद्वैतनिष्ठापरः प्रणवात्मकत्वेन देहत्यागं करोतिः यः सोऽवधूतः स कृतकृत्यो भवतीत्युपनषित् ॥

समस्त लोकका ब्रह्म पितामहजीले स्वयम् । आफ्ना पिता आदिनारायणजीसँग सोध्नुभो।
तुरीयातीत अवधूतको मार्ग र संस्थिति। कस्तो हुन्छ, प्रष्ट पारी भगवन् भन्नुहोस् ममा।
आदिनारायणजीले भन्नुभो, त्यो स्वभावका। तुरीयातीत-अवधूत नै पाउन दुर्लभ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

धेरै हुँदैनन् त्यस्खाले सन्यासी यस लोकमा। भेटिएमा कुनै यौटा, पवित्र नित्य हुन्छ ऊ।
वैराग्यको मूर्ति हुन्छ, ज्ञानको प्रतिमूर्ति र। आफैँ वेद-पुरुष ऊ हुन्छ, विद्वान भन्दछन्।
त्यस्तो महापुरुषले आफ्नो चित्त ममाथि नै। राखेको हुन्छ, म पनि उसैमा हुन्छु संस्थित।
कुटीचक हुन्छ पैले, बहूदक उ त्यस्पछि। त्यस्पछि ऊ हंस बन्दै हुन्छ परमहंस उ।
अनुसन्धान आफैँमा गरी सब प्रपन्चका। रहस्यहरु जानेर, आफ्नै चलनचल्तीका।
लौरो, कमण्डलु, बर्को, लँगौटी, कन्धनी अनी। नित्यकर्म पनि गर्छ नदीमा गै विसर्जन।
आकाशै चादर मानि, बोक्रा र मृग-चर्मको। पनि परित्याग गर्छ साथै केश कटाउने।
स्नान साबुन-पानीको, टीका चन्दनको पनि। लौकिक वैदिक कार्य, पाप, पुण्य सबै कुरा।
ज्ञान, अज्ञान त्यागेर निरपेक्ष उ बन्दछ। जाडो, गर्मी, दुःख, सुख, मान, हेला उ जित्दछ।
वासनात्रयका[1] साथै निन्दा, तारिफ त्यागदछ। घमण्ड, कपट, सेखी, ढर्रा, इच्छा र डाहको।
कोध, लोभ, मोह, हर्ष, गुणमा दोष देखने। रिस उठ्ने र आफैँले आफूलाइ बचाउने।
प्रवृत्तिहरु सम्पूर्ण भावाग्निमा जलाउने। आफ्नो देहलाई मुर्दा ठानेर, कोसिसै विना।
लाभ हानी नसोचेर गाइको झैँ स्वभाव ली। जे मिल्यो त्यहीमै तुष्टि गर्दै ऊ प्राण धान्दछ।
लोभलालच छोडेर, विद्या, पाण्डित्य पोलदै। लुकाई क्षमता आफ्नो, जेठो, कान्छो उमेरको।
मर्यादा जो हुने गर्छ, ऊ गर्छ अनुपालन। सर्वोत्कृष्ट र सर्वात्मा अद्वैत कल्पना गरि।
म त्यै अद्वैत हूँ भन्ने मान्यता राखने हुँदा। म बाहेक केही छैन भन्ने भाव ऊ राख्दछ।
दैवीशक्तिबाट प्राप्त रहस्य गोप्य राखदै। न दुःखमा व्यग्र हुने, सुखमा ऊ नमात्तिने।
कुनै पनि रागमाथि उस्को चासो रहन्न क्यै। न त राम्रा नराम्रा क्यै कुरामा स्नेह राख्दछ।
उस्का सबै इन्द्रियले विश्राम लिइहाल्दछन्। ऊ आफ्ना पैलिका विद्या, धर्म, आश्रमको कुनै।
सम्झना नगरी, वर्णाश्रमको अनुशासन। परित्याग गरी दिन्छ, दिन कुन् रात कुन् भनी।
समान भाव राख्नाले सुत्दैन कहिल्यै पनि। (सधैँ जाग्रत उ हुन्छ रहन्छ सावधान ऊ)।
ऊ सधैँ अनि सर्वत्र हिंडिराख्दछ हर्दम। उस्को देहमात्र ठिङ्ग, ब्रह्मरूप उ वास्तव।
उस्का लागि पानी खाने कुवा नै हो कमण्डलु। उन्मत्त ऊ हुन्न कैल्यै तर बाहिरबाट ऊ।
केटाकेटी सरी मस्त, पिशाच सरी एकलो। कोहीसँग क्यै नबोली, ऊ आफ्नै ध्यान गर्दछ।
निरालम्ब मात्र हुन्छ उसको अवलम्बन। सबै विश्व बिर्सिएर आत्मनिष्ठ उ बन्दछ।
तूरीयातीत अवधूतको भेष लिईकन। अभ्यस्त जो हुन्छ अद्वैत-निष्ठामा परायण[2]।
ॐ कार वा प्रणवको भावमा मग्न भैकन। जस्ले देह त्याग गर्छ कृतकृत्य[3] उ बन्दछ।
यही उपनिषद्बाट गरिन्छ प्रतिपादन[4]।

---

१ कुरीमा बस्ने

२ धेरै घरमा भिक्षा माग्ने

३ जटा भिदुण्ड अनियन्त्रित ठाउँमा भिक्षा माग्ने

४ करपात्री भइ ५ घरमा मात्र भिक्षा माग्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कुटीचक भन्नाले, कुटीमा बसी बाबु आमा र गुरुको सेवा गर्ने,मन्त्रसाधना गर्ने, टुपी, जनै, लँगौटी, लौरो, कमण्डलु राख्ने,कमीज लगाउने र बर्को ओढने, एकै ठाउँमा अन्न लिने, सेतो त्रिपुण्ड लगाउने र तीनदण्डधारीलाई भनिन्छ। बहूदक भन्नाले, सबैकुरा कुटीचक जस्तै तर खाना भने आठ गाँसमात्र खानेलाई भनिन्छ। हंस भन्नाले, जटा पाल्ने,त्रिपुण्ड र उर्ध्वपुण्ड्र लगाउने, जहाँ मनलाग्यो त्यहीँ भिक्षा मागी खाने र लँगौटी मात्र लगाउनेलाई भनिन्छ। परमहंस भन्नाले, टुपी र जनै नराख्ने, खाली ५ घरबाट मात्र हातमा जति अट्छ त्यति मात्र भिक्षा लिई खाने, लँगौटी, चादर र लौरो लिने अथवा खरानी घसेर चादर मात्र राखने र यो बाहेक सबै कुरा त्यागनेलाइ भनिन्छ। तुरीयातीत भन्नाले, खाली ३ घरबाट अन्न वा फल लिएर बाँच्ने र बाँच्नका लागि मात्र खाने साथै म चेतन आत्मा हुँ शरीर त मरे जत्तिकै छ भनी सोच्ने सन्यासीलाई भनिन्छ। अवधूत भन्नाले, ब्रह्म साक्षात्कार भैसकेको, कुनै पनि नियमहरू मान्न बाध्य नहुने, निन्दित बाहेक जोसँग पनि भिक्षा मागी खाने, जड पदार्थभन्दा आफूलाई अलग मान्ने र सधैँ आत्मानुसन्धानमा लागिरहने सन्यासीलाई भनिन्छ।

शान्तिपाठः

पूर्णमदः .... प्रारम्भमा जस्तै।

॥ इति तुरीयातीतोपनिषत्समाप्ता ॥

लुंसालीबाट अनुवाद पौष १८ मा सकियो

---

५ गर्नु पर्ने कर्तव्य पूरा गरेको

६ विश्लेषणात्मक ठहर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

॥ द्वयोपनिषद ॥

यो उपनिषद् कुन वेदसँग सम्बन्धित छ भन्ने कुरा अहिलेसम्म थाहा भएको छैन । यसका ७ मन्त्रहरूमा द्वयको उत्पत्ति र स्वरुप बारे मौलिक निरूपण गरिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७३ पौष १८ गोल्डकोस्ट अस्ट्रेलिया

ॐ अथात: श्रीमद्द्वयोत्पत्ति: । वाक्यो द्वितीय: । षट्पदान्यष्टादश । पञ्चविंशत्यक्षराणि । पञ्चदशाक्षरं पूर्वम् । दशाक्षरं परम् । पूर्वो नारायण: प्रोक्तोऽनादिसिद्धो मन्त्ररत्न: सदाचार्यमूल: ॥

अब श्रीमद् द्वय[1] बारे यहाँ हुन्छ विवेचना । वाक्य संयोजन गर्न पैले चाहिन्छ अक्षर ।

तसर्थ वाक्यलाई ता दोस्रो हो भनि जाननु । अष्टादश[2] षट्पद छन्, जस्मा पच्चीस अक्षर ।

पैले पन्ध्र अक्षर छन्, पछाडि दस अक्षर । सबैभन्दा पहिले ता नारायण छ अक्षर ।

जस्को आदि, अन्त्य छैन (अनादिसिद्ध नै छ ऊ) । साथै सबै मन्त्रहरू मध्येको मन्त्ररत्न ऊ ।

आचार्यरूपी गुरुको मूलकारण अक्षर । दोस्रो वाक्य भनौं किंवा आचार्य गुरु-रूपक ।

आचार्यो वेदसंपन्नो विष्णुभक्तो विमत्सर: । मन्त्रज्ञो मन्त्रभक्तश्च सदामन्त्राश्रय: शुचि: ॥ १ ॥

गुरुभक्तिसमायुक्त: पुराणज्ञो विशेषवित् । एवं लक्षणसंपन्नो गुरुरित्यभिधीयते ॥२॥

जो आचार्य सबै वेदहरूको ज्ञान राख्दछ । जो छ श्री विष्णुको भक्त, डाहा गर्दैन क्यै पनि ।

मन्त्रको छ ज्ञान जस्मा, मन्त्रमा भक्ति राख्दछ । उदाहरणमा जस्ले मन्त्रकै लिन्छ आश्रय ।

जसमा छ पूर्णज्ञान पुराणहरुको सबै । विशेष ज्ञान जो राख्छ सबै शङ्का मिटाउने ।

जो पवित्र छ साथैमा गुरु-भक्त पनि छ जो । यस्तो लक्षण सम्पन्न व्यक्ति मानिन्छ सद्गुरु ॥ १ र २ ॥

आचिनोति हि शास्त्रार्थानाचारस्थापनादपि । स्वयमाचरते यस्तु तस्मादाचार्य उच्यते ॥३॥

शास्त्रको अर्थ जसले प्रष्ट पारेर भन्दछ । सदाचार पालनामा जो उत्प्रेरक बन्दछ ।

अर्ति दिने मात्र नभै आफैं आचार निष्ठ छ । त्यसो हुँदा गुरुलाई आचार्य भनि भन्दछन् ॥ ३ ॥

गुशब्दस्त्वन्धकार: स्यात् रुशब्दस्तन्निरोधक: । अन्धकारनिरोधित्वाद्गुरुरित्यभिधीयते ॥४॥

"गु" शब्दले अन्धकार भन्ने अर्थ बुझाउँछ । "रु" शब्दको अर्थ भने अन्धकार हटाउने ।

हटाउने अन्धकार हुनाले "गुरु" नाम भो ॥ ४ ॥

गुरुरेव परं ब्रह्म गुरुरेव परा गति: । गुरुरेव परं विद्या गुरुरेव परं धनम् ॥५॥

गुरु नै हुन् परब्रम्ह, अन्तिम गति हुन् गुरु । गुरु नै आखिरी विद्या, गुरु नै हुन् महा-धन ॥ ५ ॥

गुरुरेव पर: काम: गुरुरेव परायण: । यस्मात्तदुपदेष्टासौ तस्माद्गुरुतरो गुरु: ॥६॥

---

[1] पैलो अक्षर र दोस्रो वाक्य

[2] अठार

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सबैभन्दा ठूलो इच्छा, अभिलाषा पनि गुरु। गुरु नै हामी सबको आखिरी आश्रयस्थल।
उपदेश दिने हामीलाई परम-ज्ञानको। हुनाले गुरु नै हाम्रा लागी हुन्छन् महागुरु ॥ ६ ॥

यस्सकृदुच्चारण: संसारविमोचनो भवति । सर्वपुरुषार्थसिद्धिर्भवति । न च पुनरावर्तते न च पुनरावर्तत इति। य एवं वेदेत्युपनिषत् ॥७॥

एकैपल्ट मात्र पनि गुरु शब्द निकालने। मान्छेले सजिलै तर्छ संसार-भवसागर।
लिनाले गुरुको नाम पुरुषार्थ पूरा हुने। संसारमा फेरि फर्की राख्नु पर्दैन जीवले।
संसारमा फेरि फर्की राख्नु पर्दैन जीवले। महत्त्व गुरुको जाने सम्पूर्ण फल मिल्दछन्॥ ७ ॥

॥ इति द्वयोपनिषद् समाप्ता ॥

इति द्वयोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो। २०७३ पौष १८ गोल्डकोस्ट अस्ट्रेलिया

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

॥ नारदपरिव्राजकोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदसँग सम्बन्धित छ। यसमा परिव्राजक (चारैतिर घुमिरहने प्रकृतिका सन्यासी) नारदमुनिले शौनकादि ऋषिहरूलाई सन्यासको बारेमा दिएका उपदेशहरूको वर्णन गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ माघ २ गोल्डकोस्ट अस्ट्रेलिया।

शान्तिपाठ:

भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवा: भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्रा:। स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाम: सस्तनूभिव्यशेम देवहितं यदायु:। स्वस्ति नऽइन्द्रो वृद्धश्रवा: स्वस्ति न: पूषा विश्ववेदा:। स्वस्ति नस्ताक्ष्र्यो अरिष्टनेमि: स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु॥ ॐ शान्ति: ॐ शान्ति: ॐ शान्ति:

सुन्न पाऔं सधैं राम्रो, हेर्न पाऔं सधैं प्रिय। बाचुन्जेल देवकार्य गरौं सवल अङ्गले॥
इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनुन् कल्याणकारक। गरुन् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन।
गरुन् कल्याण सवको विघ्नहर्ता गरूडले। वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याणकारक॥
आध्यात्मिक, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षयशान्ति होस्॥

पहिलो उपदेश

अथ कदाचित्परिव्राजकाभरणो नारद: सर्वलोकसंचारं कुर्वन्नपूर्वपुण्यस्थलानि पुण्यतीर्थानि तीर्थीकुर्वन्नवलोक्य चित्तशुद्धिं प्राप्य निर्वैर: शान्तो दान्त:सर्वतो निर्वेदमासाद्य स्वरुपानुसंधानम् अनुसंधाय नियमानन्दविशेषगण्यम् मुनिजनै: उपसंकीर्णं नैमिषारण्यं पुण्यस्थलमवलोक्य सरिगमपधनिससंज्ञैर्वैराग्यबोधकरै: स्वरविशेषै प्रापञ्चिकपराङ्मुखै: हरिकथालापै: स्थावरजङ्गमनामकै: भगवद्भक्तिविशेषै: नरमृगकिंपुरुषामरकिंनराप्सरो गणान्संमोहयन्नागतं ब्रह्मात्मजं भगवद्भक्तं नारदमवलोक्य द्वादशवर्षसत्रयागोपस्थिता: श्रुताध्ययनसंपन्ना: सर्वज्ञास्तपोनिष्ठापराश्च ज्ञानवैराग्यसंपन्ना: शौनकादिमहर्षय: प्रत्युत्थानं कृत्वा नत्वा यथोचितातिथ्यपूर्वकम् उपवेशयित्वा स्वयं सर्वेऽप्युपविष्टा भो भगवन् ब्रह्मपुत्र कथं मुक्त्युपायोऽस्माकं वक्तव्यम्॥१॥

कुनै समयमा श्रेष्ठ परिव्राजक[1] नारद। सबै लोकहरू घुम्दै तीर्थस्थानहरू अनि।
पुण्यस्थानहरू घुम्न प्रसन्न भइ निक्लिए। जहाँ जहाँ उनी गए पवित्र स्थान ती भए।
देवर्षि नारद पनि विभिन्न तीर्थमा पुगी। आफ्नो चित्त अझै शुद्ध पारी खूब प्रसन्न थे।
देवर्षिको मन थियो अति नै शान्तभावमा। सबै इन्द्रिय उनका काबु र वशमा थिए।
सांसारिक रागबाट मुक्त वैरागी ऊ थिए। उनको मनमा द्वेष कसैप्रति थिएन क्यै।
हुँदा चौतर्फी वैरागी अनुसन्धान आफनै। गर्नका लागि भ्रमण विश्वको उनी गर्दथे।
पवित्र तीर्थ मानेर विशेष गणना हुने। घुम्दै पुगे नारदजी नैमिषारण्यक्षेत्रमा।
जहाँ थुप्रै ऋषिमुनि साधना गरि बस्दथे। अनुशासनमा लिप्त आनन्दमय भावले।

[1]चारैतिर घुमिरहने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्नुभयो नारदले त्यो पुण्यभूमि दर्शन । वैराग्यभावले युक्त वीणा नारदको वज्यो ।
संसारदेखि परभै भगवान्का कथाहरू । गीतमा झङ्कृत भए वीणाको धुन साथमा ।
गीत नारदका साथै वीणाको धुनमा बगी । सबै प्राणी मस्तभई आनन्द लिइ झुम्दथे ।
भिजेका भक्ति रसमा गीत नारदका सुनी । मान्छे, पशु, देवता र गन्धर्व अनि किन्नर ।
अप्सरा पनि आनन्द मानेर लठ्ठ बन्दथे । त्यो वेला त्यो स्थलमहा बाहूवर्षीय यज्ञको ।
आयोजना "सत्र-याग" नामले परिचालित । भएको थ्यो र त्यो यज्ञमा सबै देवताहरू ।
तपस्वीहरूका साथै ज्ञान-वैराग्यभावमा । डुबेका शौनकादि ती महर्षि सहभागी थे ।
सम्पूर्ण सहभागीले देखी देवर्षि नारद । अतिभव्य स्वागत र गरे सत्कार भक्तिले ।
उन्का चरणमा राखी शिर आफ्ना समग्रले । ढोगे र राखे सबले उच्च आसनमा त्यहाँ ।
यथा-आसनमा सारा सहभागी पनि वसे । शौनकादि महर्षिले त्यस्पछि नम्र भैकन ।
सोधे नारदजीलाई, देवर्षि अव भन्नुहोस् । संसारका जालबाट उम्किने के उपाय छ ?
कृपा गरी हामीलाई उपदेश दिनू हवस् ॥ १ ॥

इत्युक्तस्तान् स होवाच नारदः सत्कुलभवोपनीतः सम्यगुपनयनपूर्वकं चतुश्चत्वारिंशत्संस्कारसंपन्नः स्वाभिमतैकगुरुसमीपे स्वशाखाध्ययनपूर्वकं सर्वविद्याभ्यासं कृत्वा द्वादशवर्षशुश्रुषापूर्वकं ब्रह्मचर्यं पञ्चविंशतिवत्सरं गार्हस्थ्यं पञ्चविंशतिवत्सरं वानप्रस्थाश्रमं तद्विविधिवत्क्रमान्निर्वर्त्य चतुर्विधब्रह्मचर्यं षड्विधं गार्हस्थ्यं चतुर्विधं वानप्रस्थधर्मं सम्यगभ्यस्य तदुचितं कर्म सर्वं निर्वर्त्य साधनचतुष्टयसंपन्नः सर्वसंसारोपरि मनोवाक्कायकर्मभिर्यथाशानिवृत्तस्तथा वासनैषणोपर्यपि निर्वैरः शान्तो दान्तः संन्यासी परमहंसाश्रमेणास्खलित स्वस्वरुपध्यानेन देहत्यागं करोति स मुक्तो भवति स मुक्तो भवतीत्युपनिषत् ॥२॥

शौनकादि महर्षिका यस्ता प्रश्न सुने पछि । देवर्षि नारदजीले भन्नुभो लौ त सुन्नुहोस् ।
राम्रो कुलमहा जन्मी, गरेर व्रतबन्धन । संस्कार छन् चवालिस[२] ती पूरा गर्नु पर्दछ ।
गुरु आश्रममा जाउ हेरेर अनुकूलता । बसी आश्रममा सेवा सुश्रुषा गुरुको गर ।
जुन् शाखा पढ्नु पर्ने हो वेदको गरि निश्चय । त्यही शाखा पढ्न थाल, त्यस्पछि अरु वेद र ।
अन्य शास्त्रहरू जान क्रमशः गूरुबाट नै । १२ वर्ष गुरुसेवा गरनु ब्रम्हचारी भै ।
त्यस्पछि फेरि क्रमशः पच्चीस वर्षसम्म नै । गृहस्थी भै गृहस्थीको कर्तव्य पालना गर ।
त्यस्पछि फेरि पच्चीस वर्ष चैं वानप्रस्थको । लिई आश्रम त्यसकै धर्मको गर्नु पालना ।
सबै आश्रमका धर्म विधिवत् गरि पालना । गर्नु पर्छ अनुष्ठान सबै आश्रमधर्मको ।
त्यस्पछि साथमा राखि मात्रै ती चार साधन[३] । हटाउनु मन आफ्नो सम्पूर्ण विश्वबाट नै ।
मनले, वाणीले साथै कर्मले अनि देहले । सबै किसिमका आशा चटक्कै छोड्नुपर्दछ ।
इच्छा र वासनालाई पनि निर्मूल पारनु । कसै माथि पनि राख्नु हुँदैन वैरभाव क्यै ।
मनलाई अनि सारा इन्द्रियहरूलाई नै । कडा नियन्त्रण गरी सन्यास लिनु पर्दछ ।
सन्यासाश्रममा बस्दा अविनाशी स्वरुपको । गर्नु सधैं ध्यान अनि मनमा गर्नु चिन्तन ।

---

[२] गर्भाधानदेखि मृत्यु पर्यन्तका

[३] दुइ लगौटी, एक वर्को र एक लौरो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसरी जो लीन बन्छ ध्यान, चिन्तनमा सधैं । देह त्याग पछि उस्ले निश्चयै मुक्ति पाउँछ ।
यही उपनिषद्बाट पाइने गूढ ज्ञान हो ॥ २ ॥

दोस्रो उपदेश

अथ हैनं भगवन्तं नारदं सर्वे शौनकादयः पप्रच्छुर्भो भगवन् संन्यासविधिं नो ब्रूहीति तानवलोक्य नारदस्तत्स्वरुपं सर्वं पितामहमुखेनैव ज्ञातुमुचितमित्युक्त्वा सत्रयागपूर्त्यनन्तरं तैः सह सत्यलोकं गत्वा विधिवद्ब्रह्मनिष्ठावरं परमेष्ठिनं नत्वा स्तुत्वा यथोचितं तदाज्ञया तैः सहोपविश्य नरादः पितामहमुवाच गुरुस्त्वं जनकस्त्वं सर्वविद्यारहस्यज्ञः सर्वज्ञस्त्वमतो मत्तो मदिष्टं रहस्यमेकं वक्तव्यं त्वद्विना मदभिमतरहस्यं वक्तुं कः समर्थः। किमिति चेत् पारिव्राज्यस्वरुपक्रमं नो ब्रूहीति नारदेन प्रार्थितः परमेष्ठी सर्वतः सर्वानवलोक्य मुहूर्तमात्रं समाधिनिष्ठो भूत्वा संसारार्तिनिवृत्त्यन्वेषण इति निश्चित्य नारदमवलोक्य तमाह पितामहः। पुरा मत्पुत्र पुरुषसूक्तोपनिषद्रहस्यप्रकारं निरतिशयाकारावलम्बिना विराट्पुरुषेणोपदिष्टं रहस्यं ते विविच्योच्यते तत्क्रममतिरहस्यं बाढमवहितो भूत्वा श्रूयताम्। भो नारद विधिवदादावनुपनीतोपनयनानंतरं तत्सत्कुलप्रसूतः पितृमातृविधेयः पितृसमीपादन्यत्र सत्संप्रदायस्थं श्रद्धावन्तं सत्कुलभवं श्रोत्रियं शास्त्रवात्सल्यं गुणवंतमकुटिलं सद्गुरुमासाद्य नत्वा यथोपयोगशुश्रूषापूर्वकं स्वाभिमतं विज्ञाप्यद्वादशवर्षसेवापुरःसरं सर्वविद्याभ्यासं कृत्वा तदनुज्ञया स्वकुलानूरुपामभिमतकन्यां विवाह्य पञ्चविंशतिवत्सरं गुरुकुलवासं कृत्वाथ गुर्वनुज्ञया गृहस्थोचितकर्म कुर्वन्दौर्ब्राह्मण्यनिवृत्तिमेत्य स्ववंशवृद्धिकामः पुत्रमेकमासाद्य गार्हस्थ्योचितपञ्चविंशतिवत्सरं तीर्त्वा ततः पञ्चविंशतिवत्सरपर्यन्तं त्रिषवणमुदकस्पर्शनपूर्वकं चतुर्थकालम् एकवारमाहारम् आहरन्नयमेक एव वनस्थो भूत्वा पुरग्रामप्राक्तनसंचारं विहाय निकिर विरहिततदाश्रितकर्मोचितकृत्यं दृष्टश्रवणविषयवैतृष्ण्यमेत्य चत्वारिंशत्संस्कारसंपन्नः सर्वतो विरक्तचित्तशुद्धिमेत्याशासूयेर्ष्याहंकारं दग्ध्वा साधनचतुष्टयसंपन्नः संन्यस्तुमर्हतीत्युपनिषत् ॥१॥

त्यस्पछि शौनकादिले भगवान् नारदैसँग । फेरि सोधे, भन्नुहवस् सन्यास–विधि हामीमा ।
जिज्ञासु ती सबैलाई कृपापूर्वक हेरदै । भन्नुभो नारदजीले तपाईँहरूलाई ता ।
पितामह श्री ब्रह्माको मुखबाटै समग्रमा । सन्यासको पूर्ण विधि सिकाउनु छ उत्तम ।
यति भनी सत्र–याग'' सकिउन्जेल तीँ बसी । यज्ञ पश्चात् नारदजी शौनकादि सबैसँग ।
ब्रह्मलोक पुगी ध्यान गरेर परब्रह्मको । नमस्कार, वन्दना र प्रार्थना गर्न थाल्नुभो ।
ब्रह्माजीले पनि आई सबैलाइ यथोचित । आसनीमा वस्न भनि निर्देशन दिनुभयो ।
त्यस्पछि नारदजीले सबैको तर्फबाट नै । ब्रह्माजीको स्तुति गर्दै आफ्नो उद्येश्य भन्नुभो ।
हे ब्रह्माजी तपाईनै हाम्रा गुरु अनि पिता । हुनुहुन्छ अनि सारा विद्याका वारिधि[४] पनि ।
त्यसैले हामी सबको साझा इच्छा छ जानने । यौटा रहस्य, जसको छैन ज्ञान कसैसँग ।
तपाईं बाहेक भनि आएका छौं सबै यहाँ । यदि इच्छा छ प्रभुको हामीलाई बताउने ।
हामीमा सर्वप्रथम परिव्राजकका रुप । साथै यिन्का कर्म अनि कस्ता नियम छन् सबै ।

---

[४]सागर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उपदेश दिने हामीलाई गर्नोस् कृपा अब । जिज्ञासा नारदजीका ब्रह्माजीले सुने पछि ।
हेर्दै सबैलाई, छोटो समाधिस्थ हुनुभयो । समाधिमै खोज्नुभयो संसार-कष्ट काटने ।
साथै मुक्ति प्राप्त गर्ने उपायहरू ध्यानमा । त्यस्पछि बोल्नुभो ब्रह्मा, फर्की नारदजी तिर ।
हे नारद १ कुनै बेला वेद-पुरुषसूक्तमा । साथै उपनिषद् भित्र रहेको गूढ ज्ञान त्यो ।
श्रेष्ठ, दीव्य, निरालम्ब विराट् पुरुषले ममा । उपदेश गर्नुभयो त्यही ज्ञान तिमीसँग ।
सबैले पाउन भनि रहस्य आज खोल्दछु । यति भनेर भगवान् ब्रह्माले भन्न थाल्नुभो ।
परिब्राजकको रूप अनि कर्महरू पनि । सारै रहस्यमय छन्, एकाग्र भइ लौ सुन ।
जन्मेको श्रेष्ठ कुलमा, आफ्ना माता-पिताजीको । आज्ञा मान्ने, बालकको व्रतबन्ध गरिकन ।
बाबु-आमाबाट टाढा, सद्गुरु, उच्च वंशका । गुरु-आश्रममा निष्ठाभावले बस्नु पर्दछ ।
गुरु होउन् वेदविज्ञ, शास्त्रमा रुचि राखने । श्रद्धावान्, गुणवान् निष्ठावान् धर्ममा पनि ।
यस्ता सक्षम गुरुको सामु भई उपस्थित । उन्का चरणमा गर्नु नमस्कार र वन्दना ।
सर्वस्व आफ्नो गुरुमै गर्नु पर्छ समर्पण । त्यस्पछि गुरुको आज्ञा पाएर बाह्रवर्ष नै ।
ब्रह्मचर्य व्रतलिई, सुश्रूषा गुरुको गरी । सम्पूर्ण विद्याहरूको अभ्यास गर्नु पर्दछ ।
पढिसकेपछि, आज्ञा, सम्मति गुरुको लिई । कुल-खान्दान मिलने, श्रेष्ठ कन्या जुराउँदै ।
विवाह गर्नु र पछि पच्चीस वर्ष सम्मन । गृहस्थाश्रमको धर्म पालना गर्नु पर्दछ ।
पुत्र जन्माउनु पर्छ आफ्नो वंश बढोस् भनि । पूरा गरी गृहस्थीका धर्म पच्चीस वर्षका ।
वानप्रस्थ आश्रममा प्रवेश गर्नुपर्दछ । वानप्रस्थी भई बस्दा, गाउँ, शहरको कुनै ।
चिनेको मार्ग नहिँडी, वनकै मार्ग लीकन । एक्लै हिड्नु विना साथी, घुमिफिरि सधैँभरि ।
विहान, दिँसो, साँझ नुहाउनु त्रिकाल नै । चौथो पहरमा खानु दिनमा एकपल्ट नै ।
खाने अन्न पनि खोज्नु नजोतेको जमीनमा । फलेको धान अथवा जे पाइन्छ अरु पनि ।
दृश्य, श्रव्यहरू केही न सुन्नु न त हेर्नु नै । धर्म आश्रमका मान्नु, लिई संस्कार चालिस[५] ।
चित्तलाइ सधैँ आफ्नोपवित्र राख्नु पर्दछ । आशा, अहङ्कार, ईर्ष्या, अङ्खोट्यापन छोडनु ।
चार साधनले[६] युक्त भएर माथि वर्णित । विधि पूरा गरे मात्र सन्यासी बन्न पाउँछ ॥ १ ॥

तेस्रो उपदेश

अथ हैनं नारदः पितामहं पप्रच्छ भगवन् केन संन्यासाधिकारी वेत्येवमादौ संन्यासाधिकारिणं निरुप्य पश्चात्संन्यासविधिरुच्यते अवहितः भृणु। अथ षण्ढः पतितोऽङ्गविकलः स्त्रैणो बधिरोऽर्भको मूकः पाषण्डश्चक्री लिङ्गी वैखानसहरद्विजौ भृतकाध्यापकः शिपिविष्टोऽनग्निको वैराग्यवन्तोऽप्येते न संन्यासार्हाः यद्यपि महावाक्योपदेशेनाधिकारिणः पूर्वसंन्यासी परमहंसाधिकारी ॥१॥

यस्पछि नारदजीले ब्रह्मामा प्रश्न राख्नुभो । सन्यास कस्ले लिन्छन् र कस्ले चैं लिन पाउँछन् ?
सुनी नारदका प्रश्न ब्रह्माले भन्नुभो त्यहाँ । पहिले भन्छु म कस्ले सन्यास लिन पाउँछ ।
त्यसपछि भन्छु कसरी सन्यास लिनु पर्दछ । म जे भन्छु तिमी सुन सावधान भईकन ।
नपुंसक, पतित र अङ्गहीन मनुष्यले । स्त्रीमा लम्पटले, बैह्रो, लाटो, बालकले अनि ।

---

[५] वैदिक संस्कारहरू

[६] विवेक वैराग्य, षड्सम्पति र मोक्षको चाहना

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

षड्यन्त्रकारी, पाखण्डी, नक्कली भेष धारने । वानप्रस्थी, शिवभक्त, तलवी-गुरुले पनि ।
चिण्डाले अनि कोढीले, अग्निहोत्र-विहीनले । भए पनि यी वैरागी, सन्यासीमा अयोग्य छन् ।
यिनी मध्ये यदि कोही सन्यासी भैगए पनि । महावाक्य-उपदेश पाउन्नन् यिनले लिन ।
जसले ब्रह्मकचारीमा, गृहस्थाश्रममा पनि । सन्यासीले गर्नु पर्ने आनी-बानी अँगाल्दछन् ।
तीनै मानिस सन्यासी बन्नमा हकदार छन् ॥ १ ॥

परेणैवात्मनश्चापि परस्यैवात्मना तथा । अभयं समवाप्नोति स परिव्राडिति स्मृतिः ॥२॥

अरुबाट नडर्ने र अरुमा नडराउने ।मान्छे मात्र योग्य हुन्छन् सन्यासी बन्न खातिर ।
यही कुरा स्मृतिग्रन्थहरूमा मिल्छ वर्णित ॥ २ ॥

षण्ढोऽथ विकलोऽप्यन्धो बालकश्चापि पातकी । पतितश्च परद्वारी वैखानसहरद्विजौ ॥३॥

चक्री लिङ्गी च पाषण्डी शिपिविष्टोऽप्यनग्निकः । द्वित्रिवारेण संन्यस्तो भृतकाध्यापकोऽपि च ।
एते नार्हन्ति संन्यासमातुरेण विना क्रमम् ॥४॥

नपुंसक, विकलाङ्ग, अन्धो, बालक, पातकी । पतित र परस्त्रीमा आसक्त, वानप्रस्थीले ।
शिवभक्त अनि त्यस्तै षड्यन्त्रकारीले अनि । विभिन्न भेषमा घुम्ने, गन्जो, पाखण्डीले पनि ।
अग्निहोता नबन्ने र पैसालिइ सिकाउने । दुइ, तीनपल्टसम्म सन्यास लिइ छोडने ।
यस्ताखाले मानिसले विधि-नियमपूर्वक । संन्यास लिन सक्दैनन् मात्र आत्तुरीमा परी ।
आतुरी-सन्यास मात्र यस्ताले लिन सक्दछन् ॥ ३ र ४ ॥

आतुरकालः कथमार्यसम्मतः ।
प्राणस्योत्क्रमणासन्नकालस्त्वातुरसंज्ञकः । नेतरस्त्वातुरः कालो मुक्तिमार्गप्रवर्तकः ॥५॥
आतुरेऽपि च संन्यासे तत्तन्मन्त्रपुरःसरम् । मन्त्रावृत्तिं च कृत्वैव संन्यसेद्विधिवद्बुधः ॥६॥
आतुरेऽपि क्रमे वापि प्रैषभेदो न कुत्रचित् । न मन्त्रं कर्मरहितं कर्म मन्त्रमपेक्षते ॥७॥
अकर्म मन्त्ररहितं नातो मन्त्रं परित्यजेत् । मन्त्रं विना कर्म कुर्याद्भस्मन्याहुतिवद्भवेत् ॥८॥
विध्युक्तकर्म संक्षेपात्संन्यासस्त्वातुरः स्मृतः । तस्मादातुरसंन्यासे मन्त्रावृत्तिविधिर्मुने ॥९॥

सोध्नुभयो नारदले कुन्बेला लिनु उत्तम । हुन्छ, आतुरी-सन्यास, के भन्छन् श्रेष्ठ, विज्ञले ।
ब्रह्माजीले भन्नुभो, जुन्बेला मर्न मानिस । अन्तिम घडिमा पुग्छ, त्यैबेला लिनु उत्तम ।
अरू बेला लिनु हुन्न, मर्ने बेला लियो भने । यस्ता सन्यासीले मुक्ति सक्छन् पाउन अन्त्यमा ।
आतुरी सन्यास लिंदा पनि शास्त्रानुसार नै । सबै मन्त्रहरू पढ्नु वा पढाउनु पर्दछ ।
आतुरी-सन्यासमा र कम-सन्यासमा[७] कुनै । मन्त्रका विधिले केही फरकै छैन प्रक्रिया ।
प्रत्येक वेदका मन्त्रको छ सम्बन्ध कर्ममा । त्यसै गरि कर्म पनि मन्त्रबाटै छ प्रेरित ।
कर्म जो छ विना मन्त्र गरिने त्यो अकर्म हो । जे होस् कल्यै छोड्नु हुन्न मन्त्र चैं कर्मकाण्डमा ।
विना मन्त्र गरे कर्म त्यसको परिणाम ता । खरानीमा होम गरे सरहै हुन्छ निस्फल ।
शास्त्रमा जति छन् व्याख्या मन्त्रका अनि कर्मका । ती सबै गर्नु संक्षिप्त , सन्यास आतुरी लिंदा ।
बारम्बार मन्त्र पढ्दा पनि लाग्दैन दोष क्यै । आतुरी सन्यास लिंदा मन्त्र दोहोरिए पनि ।
यस्तो पनि विधिलाई मानिन्छ शास्त्रसम्मत ॥ ९ ॥

---
[७] ब्रम्ह्चर्य, गृहस्थ, गृहस्थ, वानप्रस्थ पछि क्रमश गरिने सन्यास

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आहिताग्निर्विरक्तश्चेद्देशान्तरगतो यदि । प्राजापत्येष्टिमप्स्वेव निर्वृत्यैवाथ संन्यसेत् ॥१०॥
मनसा वाथ विध्युक्तमन्त्रावृत्त्याथ वा जले । श्रुत्यनुष्ठानमार्गेण कर्मानुष्ठानमेव वा ।
समाप्य संन्यसेद्विद्वान्नो चेत्पातित्यमाप्नुयात् ॥११॥

अग्निहोता व्यक्ति यदि परदेश गयो अनि । त्यहीं वैराग्य मनमा यदि उत्पन्न भो भने ।
प्राजापत्य इष्टि गरी सन्यास लिन सक्दछ । प्राजापत्य-यज्ञ उस्ले मनले गर्न सक्दछ ।
अथवा ऊ गर्न सक्छ शास्त्रीय मन्त्रले अनि । वेदोक्त कर्मानुष्ठान पनि ऊ गर्न सक्दछ ।
यी तीनै विधिमध्येमा कुनै विधि गरीकन । मात्रै बनोस सन्यासी, धर्म नाशिन्छ नत्र ता ॥ १० र ११ ॥

यदा मनसि संजातं वैतृष्ण्यं सर्ववस्तुषु । तदा संन्यासमिच्छेत पतितः स्याद्विपर्यये ॥१२॥
विरक्तः प्रव्रजेद्धीमान्सरक्तस्तु गृहे वसेत् । सरागो नरकं याति प्रव्रजन्हि द्विजाधमः ॥१३॥

पूर्ण वैराग्य मनमा सबै वस्तु र जीवमा ।भएमा, मात्र सन्यासी वन्नु पर्दछ मानिस ।
लिएर मनमा राग सन्यासी बनियो भने ।सबै भन्दा ठूलो पाप गर्न पुग्दछ मानिस ।
वैरागी मात्र सन्यासी बनोस्, रागी घरै वसोस् ।लिएर मनमा राग सन्यासी बनिगो भने ।
सीधै नरकमा बस्न त्यस्तो ब्राह्मण पुग्दछ ॥ १२ र १३ ॥

यस्तैतानि सुगुप्तानि जिह्वोपस्थोदरं करः । संन्यसेदकृतोद्वाहो ब्राह्मणो ब्रह्मचर्यवान् ॥१४॥
संसारमेव निःसारं सृष्ट्वा सारदिदृक्षया । प्रव्रजन्त्यकृतोद्वाहः परं वैराग्यमाश्रितः ॥१५॥
प्रवृत्तिलक्षणं कर्म ज्ञानं संन्यासलक्षणम् । तस्माज्ज्ञानं पुरस्कृत्य संन्यसेदिह बुद्धिमान् ॥१६॥

जस्को जिब्रो, लिङ्ग-योनि, पेट, हात र पाउ यी । पूर्णरूपेण वशमा परेका छन् सधैँ भरी ।
गरेको छैन अथवा विवाह जसले उही । ब्रम्हचारी ब्राह्मणनै सन्यास लिन सक्दछ ।
संसार यो छ निस्सार भन्ने तथ्य वुझिकन । सारतत्त्व पाउन जो विवाह नगरिकन ।
वैरागी भइ बस्नेले सन्यास लिन सक्दछ । प्रवृत्तितिर लाग्नेको कर्म नै हुन्छ लक्षण ।
सन्यास तिर लाग्नेको ज्ञान नै हुन्छ लक्षण । तसर्थ बुद्धिमानीले ज्ञानकै लक्ष्य लीकन ।
सन्यास आश्रम लिने गर्नु पर्दछ निश्चय ॥ १४-१६ ॥

यदा तु विदितं तत्त्वं परं ब्रह्म सनातनम् । तदैकदण्डं संगृह्य सोपवीतां शिखां त्यजेत् ॥१७॥
परमात्मनि यो रक्तो विरक्तोऽपरमात्मनि । सर्वैषणाविनिर्मुक्तः स भैक्षं भोक्तुमर्हति ॥१८॥
पूजितो वन्दितश्चैव सुप्रसन्नो यथा भवेत् । तथा चेत्ताड्यमानस्तु तदा भवति भैक्षभुक् ॥१९॥
अहमेवाक्षरं ब्रह्म वासुदेवाख्यमद्वयम् । इति भावो ध्रुवो यस्य तदा भवति भैक्षभुक् ॥२०॥
यस्मिन्शान्तिः शमः शौचं सत्यं संतोष आर्जवम् । अकिंचनमदम्भश्च स कैवल्याश्रमे वसेत् ॥२१॥
यदा न कुरुते भावं सर्वभूतेषु पापकम् । कर्मणा मनसा वाचा तदा भवति भैक्षभुक् ॥२२॥
दशलक्षणकं धर्ममनुतिष्ठन्समाहितः । वेदान्तान्विधिवच्छ्रुत्वा संन्यसेदनृणो द्विजः ॥२३॥
धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः । धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशंक धर्मलक्षणम् ॥२४॥
अतीतान्न स्मरेद्भोगान्न तथानागतानपि । प्राप्तांश्च नाभिनन्देद्यः स कैवल्याश्रमे वसेत् ॥२५॥
अन्तः स्थानीन्द्रियाण्यन्तर्बहिष्ठान्विषयान्बहिः ।शक्नोति यः सदा कर्तुं स कैवल्याश्रमे वसेत् ॥ २६ ॥
अप्राणे गते यथा देहः सुखं दुःखं न विन्दति । तथा चेत्प्राणयुक्तोऽपि स कैवल्याश्रमे वसेत् ॥२७॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सनातन -परब्रह्म बाहेक छैन क्यै पनि। भन्ने जस्ले तत्त्वज्ञान पाइ सक्दछ राम्ररी।
त्यस्ले लिनु पर्छ लौरो एउटा मात्र साथमा। परित्याग गर्नुपर्छ साथै टुपी, जनै पनि।
परमात्माको छ जो प्रेमी, वस्तुबाट विरक्त छ। छोराको, धनको साथै लोकच्छाले विमुक्त छ।
भिक्षाको अन्न खानेमा त्यो मात्र हकदार छ। सुनेर आफ्नो तारिफ मान्छे हुन्छ जती खुसी।
त्यति नै जो खुसी हुन्छ लौराले पिटिदाँ पनि। भिक्षाको अन्न खानेमा त्यो मात्र हकदार छ।
म नै हूँ श्री वासुदेव नामबाट छु चर्चित। म नै हूँ अक्षर ब्रम्ह, प्रख्यात, अद्वितीय हूँ।
जसको मनमा यस्तो भावना दृढ बन्दछ। भिक्षाको अन्न खानेमा त्यो मात्र हकदार छ।
जो छ शान्त र जो कष्ट सारा सहन सक्दछ। चेष्टा इन्द्रियहरूका जो दवाउन सक्दछ।
जो पवित्र छ, जो साँचो बोल्छ, जो सजिलो पनि। जस्मा कुनै शेखी छैन, जसको मन त्यागी छ।
उही कैवल्य- सन्यासाश्रमको हकदार छ। चिताउँदैन जो पाप मनो, वचन कर्मले।
भिक्षाको अन्न खानेमा त्यो मात्र हकदार छ। अभ्यास जसले गर्छ धर्मका दस लक्षण।
विधिपूर्वक वेदान्त सुन्ने र पाठ गर्दछ। आँफू पनि अध्ययन अनि मनन गर्दछ।
ब्रह्मचर्य नियममा भइ अटल जो नर। स्वाध्यायले ऋषि-ऋृण, यज्ञले देवता-ऋृण।
पुत्र पाई पितृ-ऋणबाट जो मुक्त बन्दछ। उही कैवल्य- सन्यासाश्रमको हकदार छ।
धैर्य, क्षमा र दमन, अस्तेय[८] र पवित्रता। इन्द्रिय वशमा गर्ने, सद्‌बुद्धि मनमा लिने।
विद्या पढ्ने, सत्य बोल्ने, नहुने कृद्ध क्यैसँग। यिनै हुन् जान्नु सबले धर्मका दश लक्षण।
जस्ले विगतमा भोगेका कुरा सम्झिदैन क्यै। गर्दैन स्वागत प्राप्त भोगको वर्तमानमा।
पछि पनि भोग्न पाउँ भनि गर्दैन कामना। उही कैवल्य- सन्यासाश्रमको हकदार छ।
भित्री इन्द्रियका इच्छा मन भित्रै दवाउने। वाह्य इन्द्रियका चेष्टा मनबाटै हटाउने।
त्यही मानिस सन्यासाश्रमको हकदार छ। जसरी सुखका साथै दुःखको अनुभूति क्यै।
प्राणहीन देहले ता सक्दैन गर्न क्यै पनि। यस्तै प्राणयुक्त देही यदि गर्दैन क्यै पनि।
अनुभूति सुखको वा दुःखको मृत देहझैं। त्यस्तो मानिस सन्यासाश्रमको हकदार छ॥ १७-२७॥

कौपीनयुगलं कन्था दण्ड एकः परिग्रहः। यतेः परमहंसस्य नाधिकं तु विधीयते ॥२८॥
यदि वा कुरुते रागादधिकस्य परिग्रहम्। रौरवं नरकं गत्वा तिर्यग्योनिषु जायते ॥२९॥
विशीर्णान्यमलान्येव चेलानि ग्रथितानि तु। कृत्वा कन्थां बहिर्वासो धारयेद्धातुरञ्जितम् ॥३०॥
एकवासा अवासा वा एकदृष्टिरलोलुपः। एक एव चरेन्नित्यं वर्षास्वेकत्र संवसेत् ॥३१॥
कुटुम्बं पुत्रदारांश्च वेदाङ्गानि च सर्वशः। यज्ञं यज्ञोपवीतं च त्यक्त्वा गूढश्चरेद्यतिः ॥३२॥

लँगौटी दुइटा, यौटा बर्की, लौरो त एउटा। यी बाहेक छैन हक सन्यासीलाइ राखने।
योभन्दा बढी क्यै राख्नु हुन्न परमहंसले[९]। राखे रौरव नरक मरेपछि उ पुग्दछ।
त्यस्पछि ऊ जन्मिने छ योनिमा पशुपन्छिको। जाडोबाट वच्नलाई पुराना तर सुग्घर।
कपडाहरू जोडेर बर्को यौटा बनाउनु। गाउँमा वा शहरमा खोजेर ठाउँ निर्जन[१०]।

---

[८]मलाई वशमा गर्ने, नचोर्ने
[९]सन्यासीले
[१०]मान्छे नभएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वास बस्नु र लाउनु गेरुआ वस्त्र देहमा । सन्यासीले भरिसक्के एउटै वस्त्र लाउनु ।
अथवा सक्दछ भने वस्त्रहीन भई बस । नघुमाउनु ती आफ्ना आँखालाई यताउति ।
एकाग्रचित्त रहनु, नगर्नु लोभ वस्तुमा । घुमिराख्नु सधैँ एक्लै, वर्षाका चार मासमा ।
एकै ठाउँमहा बस्नु, स्त्री, पुत्र अनि बान्धव । पढेका वेद-वेदान्त ग्रन्थ व्याकरणादि र ।
जनै र यज्ञ यी सबै गर्नु पूर्ण विसर्जन । सन्यासीले सधैँ आफ्नो विज्ञापन नगर्नु क्यै ।
आफूलाई गोप्य राखी सर्वदा घुमिराखनु ॥ २८-३२ ॥

कामः क्रोधस्तथा दर्पो लोभमोहादयश्च ये । तांस्तु दोषान्परित्यज्य परिव्राण्निर्ममो भवेत् ॥३३॥
रागद्वेषवियुक्तात्मा समलोष्टाश्मकाञ्चनः । प्राणिहिंसानिवृत्तश्च मुनिः स्यात्सर्वनिस्पृहः ॥३४॥
दम्भाहंकारनिर्मुक्तो हिंसापैशुन्यवर्जितः । आत्मज्ञानगुणोपेतो यतिर्मोक्षमवाप्नुयात् ॥३५॥
इन्द्रियाणां प्रसङ्गेन दोषमृच्छत्यसंशयः । संनियम्य तु तान्येव ततः सिद्धिं निगच्छति ॥३६॥
न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति । हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते ॥३७॥
श्रुत्वा स्पृष्ट्वा च भुक्त्वा च दृष्ट्वा घ्रात्वा च यो नरः । न हृष्यति ग्लायति वा स विज्ञेयो
जितेन्द्रियः ॥३८॥ यस्य वाङ्मनसी शुद्धे सम्यग्गुप्ते च सर्वदा । सवै सर्वमवाप्नोति वेदान्तोपगतं
फलम् ॥३९॥ संमानाद्ब्राह्मणो नित्यमुद्विजेत विषादिव । अमृतस्येव चाकाङ्क्षेदवमानस्य सर्वदा ॥४०॥

काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहङ्कार जति सबै । सन्यासीले छोड्नु पर्छ बनी अत्यन्त निर्मम ।
सबै खाले रागबाट विरक्त हुनु पर्दछ । माटो, ढुङ्गो र सुनमा राखनु एक भावना ।
हिंसा, ठगी र वदख्वाई नगर्नु कहीँ क्वैप्रति । जस्मा शेखी, अहंकार, हिंसाको भावना अनि ।
परनिन्दा प्रवृत्तिको अभाव हुन्छ सर्वथा । साथै आत्मज्ञान प्रति बनि राख्दछ उत्सुक ।
त्यस्तो गुणी व्यक्ति मात्र मुक्तिको हकदार छ । जब मान्छे बन्छ दास इन्द्रियहरूको तब ।
दोषदुर्गुणले ग्रस्त पार्छन् ऊ लिप्त बन्दछ । यिनै इन्द्रियमा गर्न सके राम्रो नियन्त्रण ।
सकिन्छ सजिलै फेरि मुक्तिको सिद्धि पाउन । सांसारिक भोगलाई जति भोग गरे पनि ।
छुट्दैन कैल्यै आसक्ति, झनै त्यो बढ्न थाल्दछ । जसरी घिउमा आगो खन्याएमा झनै बढी ।
दन्दनाएर आगोको ज्वाला मास्तिर बढ्दछ । सुनेर मिठो, नमिठो बोली, भोजन स्वादिलो ।
अस्वादिलो पनि खाई, दृश्य सुन्दर, कुरुप । त्यस्तै सुगन्धी, दुर्गन्धी सुँघेर वासनाहरू ।
खुसी पनि नबन्ने र दुख केही नमानने । जितेन्द्रिय भनी त्यस्ता मानिसैलाइ मानन्नु ।
जस्को मन अनि वाणीमा पनि छ पवित्रता । सबै खाले दोषबाट सर्वथा जो विमुक्त छ ।
त्यस्ताले वेद-वेदान्त सुनेमा फल पाउँछन् । सम्मानलाई ज्ञानीले विषझैँ हानिकारक ।
निन्दालाइ अमृतझैँ मानेर गर्नु कामना । नहोस बरु सम्मान निन्दा होस् भनि सोचनु ॥३३-४०॥

सुखं ह्यवमतः शेते सुखं च प्रतिबुध्यते । सुखं चरति लोकेऽस्मिन्नवमन्ता विनश्यति ॥४१॥
अतिवादांस्तितिक्षेत नावमन्येत कंचन । न चेमं देहमाश्रित्य वैरं कुर्वीत केनचित् ॥४२॥
क्रुध्यन्तं न प्रतिक्रुध्येदाक्रुष्टः कुशलं वदेत् । सप्तद्वारावकीर्णां च न वाचमनृतां वदेत् ॥४३॥
अध्यात्मरतिरासीनो निरपेक्षो निराशिषः । आत्मनैव सहायेन सुखार्थी विचरेदिह ॥४४॥
इन्द्रियाणां निरोधेन रागद्वेषक्षयेण च । अहिंसया च भूतानाममृतत्वाय कल्पते ॥४५॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अस्थिस्थूणं स्नायुबद्धं मांसशोणितलेपितम्। चर्मावबद्धं दुर्गन्धि पूर्णं मूत्रपुरीषयोः ॥४६॥
जराशोकसमाविष्टं रोगायतनमातुरम्। रजस्वलमनित्यं च भूतावासमिमं त्यजेत् ॥४७॥
मांसासृक्पूयविण्मूत्रस्नायुमज्जास्थिसंहतौ। देहे चेत्प्रीतिमान्मूढो भविता नरकेऽपि सः ॥४८॥
सा कालपुत्रपदवी सा महावीचिवागुरा। सासिपत्रवनश्रेणी या देहेऽहमिति स्थितिः ॥४९॥
सा त्याज्या सर्वयत्नेन सर्वनाशेऽप्युपस्थिते। स्प्रष्टव्या सा न भव्येन सश्वमांसेव पुल्कसी ॥५०॥
प्रियेषु स्वेषु सुकृतमप्रियेषु च दुष्कृतम्। विसृज्य ध्यानयोगेन ब्रह्माप्येति सनातनम् ॥५१॥
अनेन विधिना सर्वांस्त्यक्त्वा सङ्गान्शनैः शनैः। सर्वद्वन्द्वैर्विनिर्मुक्तो ब्रह्मण्येवावतिष्ठते ॥५२॥
एक एव चरेन्नित्यं सिद्ध्यर्थमसहायकः। सिद्धिमेकस्य पश्यन्हि न जहाति न हीयते ॥५३॥

जस्ले खेप्छ अपमान ऊ सुखै मानी सुत्दछ। सुखै मानी उठ्दछ, ऊ सुखै मानेर घुम्दछ।
तर जस्ले गर्छ अरु मान्छेको अपमान ऊ। आँफैमा नष्ट भैजान्छ त्यस्तो मान्छे समाजमा।
कटु-वचन अरुका खप्ने अभ्यास थालनु। नगर्नु हेला अरुको, यो नाशवान देहको-।
लागी नगर्नु तिमीले वैरभाव कसैसँग। आँफूमाथि कोध गर्ने मानिससँग आफूले।
नगर्नू कोध, यदि क्यै गालि गर्छ भने पनि। बोल्दा उसँग आफूले मिठै वचन बोलनु।
दुई आँखा, दुई कान, नाकका दुई प्वाल र । मुखरूपी सातको यो साथि जिब्रो चलाउँदै।
झूठो कुरा बोल्न कैल्यै नदिनू अभिप्रेरणा[११]। गर्छौ तिमी यदि साँच्चै कामना सुखप्राप्तिको।
आध्यात्मिक विषयमा मन लाउनु पर्दछ। अपेक्षा नगरी अर्काबाट क्यै, स्थिर भै बस।
मनवाट सबै इच्छा निकाली दिनु पर्दछ। आफ्नो सहायता आफैं गर्ने गर सधैं भरी।
सुख पाउन तिमीले एकलै घुमिराखनु। इन्द्रियमा सधैं राख्नु तिमी आफ्नो नियन्त्रण।
कसैमाथि राग, द्वेष, हिंसा पनि नगर्नु क्यै। यति गरे मानिसले मुक्तिको मार्ग खोल्दछ।
रोगको घर हो देह, खाँवा भै हड्डि छन् खडा। नसाहरूको सञ्जाल डोरीका हुन बन्धन।
मासु-रगतको लेप भित्ताको प्लास्टरै सरि। छाला चैं बाहिरी खोल घरको रंगरोगन।
भरिएको छ दुर्गन्ध, पूर्ण यो मलमूत्रले। बुढ्यौली र रोगले यो सधैं संतप्त, आतुर।
रज-वीर्यबाट बन्ने देह यो धूलिधूसर[१२]। अनित्य देह यो कैले मर्छ ठेगान छैन क्यै।
पृथ्वी, पानी, वायु, अग्नि, आकाशहरू यी सधैं। देहमा यी वसेका छन् घरभाडा लिए सरी।
छोडि द्यौ मोह नगर भाडाको घरमा तिमी। यदि मान्छे रक्त, रस, मासु, मासी र हड्डिले।
साथै मल-मूत्र अनि नाडिबाट विनिर्मित[१३]। शरीरको गर्छ माया भने, नरकको पनि।
उस्ले माया गर्छ भनि जान्नु पर्छ अवश्य नै। मान्छेको देहमा बस्ने अहंभाव, घमण्डले।
कालसूत्र[१४]-नरकमा पुऱ्याईदिन्छ निश्चय। कालवीचि[१५]-नरकमा फसाइकन बाँधने।
जालो पनि त्यै घमण्ड हो भनीकन जाननु। त्यै अहंले असिपत्र[१६]-नामी नरक हो बुझ।

---

[११]प्रेरित गर्नु
[१२]धूलाले धुस्रो फुस्रो
[१३]विशेषरूपले वनेको
[१४]कालको डोरी
[१५]कालको वगर
[१६]तरवार पाते

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मान्छेको त्यौ अहंता नै कुत्ताको मासु भक्षण। गर्ने चण्डालिनी तुल्य हो भनीकन माननु।
अहंको त्याग गरनु उपाय जे गरे पनि। चाहन्छ जस्ले कल्याण, सर्वनाशै भए पनि।
अहंभावलाई छुनै दिनु हुन्न कसै गरी। आफ्ना प्यारा मानिसमा रहेका पुण्य जे छन।
त्यस्तै अप्रिय मान्छेमा रहेका पाप जे छन। ती बाहेक अरू केहीमा पनि हुन्न राखनु।
वास्ता, सम्बन्ध वा चासो, यसो गर्न सक्यो भने। त्यस्ता साधकले ध्यान-योगको गरि माध्यम।
सनातन परब्रह्मको प्राप्ति गर्न सक्दछ। यसै गरेर बिस्तारै सबै विषयवस्तुमा।
आसक्ति भाव छोडेर सन्यासी द्वन्द्व-मुक्त भै। स्थिर हुन्छ परब्रह्म-परमेश्वरमा गई।
सिद्धिको चाहना गर्ने योगी साधकले पनि। सहायता न ली एक्लै घुमी राखनु पर्दछ।
मिल्नासाथ कुनै सिद्धि न छोडीकन योगीले। गरेमा साधना नित्य, ठगिन्न सिद्धिबाट ऊ॥ ४१-५३॥

कपालं वृक्षमूलानि कुचेलान्यसहायता। समता चैव सर्वस्मिन्नेतन्मुक्तस्य लक्षणम्॥५४॥
सर्वभूतहित: शान्तस्त्रिदण्डी सकमण्डलु:। एकाराम: परिव्रज्य भिक्षार्थं ग्राममाविशेत्॥५५॥
एको भिक्षुर्यथोक्त: स्याद्द्वावेव मिथुनं स्मृतम्। त्रयो ग्राम: समाख्यात ऊर्ध्वं तु नगरायते॥५६॥
नगरं नहि कर्त्तव्यं ग्रामो वा मिथुनं तथा। एतत्त्रयं प्रकुर्वाण: स्वधर्माच्च्यवते यति:॥५७॥
राजवार्तादि तेषां स्याद्भिक्षावार्ता परस्परम्। स्नेहपैशुन्यमात्सर्यं संनिकर्षान्न संशय:॥५८॥
एकाकी नि:स्पृहस्तिष्ठेन्न हि केन सहालपेत्। दद्यान्नारायणेत्येव प्रतिवाक्यं सदा यति:॥५९॥
एकाकि चिन्तयेद्ब्रह्म मनोवाक्कायकर्मभि:। मृत्युं च नाभिनन्देत जीवितं वा कथंचन॥६०॥
कालमेव प्रतीक्षेत यावदायु: समाप्यते। नाभिनन्देत मरणं नाभिनन्देत जीवितम्।
कालमेव प्रतीक्षेत निर्देशं भृतको यथा॥६१॥

खप्टो लिने नरिवल्को पानी पिउन खातिर। सधैं वास बस्न रोज्ने रुखको फेदीमा गइ।
थोत्रा पुराना कपडा रोज्ने लाउन खातिर। एक्लै बस्ने बानी अनि समस्त प्राणी मात्रमा।
समताको भाव राख्ने, कुनै भेद नलीकन। जीवन्मुक्त मानिसका यी सबै हुन लक्षण।
सन्यासीले सोच्नु पर्छ कल्याण सब प्राणीको। शान्तचित्त भई नित्य त्रिदण्ड र कमण्डलु।
लिइ केवल आत्मामा रमेर बस्नु पर्दछ। सर्वस्व त्यागी एक्लै नै वनमा घुम्नु पर्दछ।
भिक्षा मागन मात्र जानु पर्छ गाउँ र बस्तीमा। शास्त्रमा भनिएको छ एक्लै भ्रमणमा हुने।
सन्यासी मात्र भिक्षुको नामले बुझ्नु पर्दछ। सँगै दुइजना हिँड्दा मिथुन भनि जाननु।
दुइभन्दा बढी भइ तीन साथै हिंडे भने। ग्राम हो भनि जान्नु र त्योभन्दा बढी भै हिंडे।
त्यस्तो समूहलाई ता ठान्नु नगरपालिका। सन्यासीले भरिसक्के आफ्नो छेउ कुनै पनि।
मौकै दिनु हुन्न मान्छेलाई बस्न नजीकमा। दिएमा बन्छ मिथुन, ग्राम, नगरपालिका।
यसो गरे त सन्यासी धर्ममा च्युत[१७] बन्दछ। धेरै हुनासाथ सुरु हुन्छन् चर्चा थरी थरी।
सर्कारका र धनीका हुन थाल्छन् कुराहरू। कस्ले, कस्तो र कस्लाई, कति भिक्षा दिए भनि।
गफ होलान्, अनि पछि कुराकै कममा पनि। आपसैमा राग, द्वेष, निन्दा, तारिफका पनि।
सुरु हुन्छन् क्रमहरू, नगरे हुन्छ संशय। तसर्थ शास्त्रले भन्छ, सन्यासीले कतै पनि।
कसैको न बनी प्यारो, एक्लै नै बस्नु पर्दछ। व्यर्थमा क्वैसँग पनि नगर्नु क्यै कुरा पनि।

---

[१७] खसेको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गरे संवाद अरुले वा नमस्ते गऱ्यो भने । नारायण भनी भन्नु नगर्नु अरु उत्तर ।
निर्जन स्थानमा एक्लै बसी मन र बोलीले । साथै शरीरले गर्नु ब्रम्हकै ध्यान सर्वदा ।
न त जीवनको गर्नु अभिनन्दन आफूले । न त स्वागत नै गर्नु मृत्यको पनि आफूले ।
खाली प्रतिक्षा गरनु, सर्वदा मृत्युकालको । आयु रहेसम्म मात्र मान्छेले बाँच्न सक्दछ ।
टारेर पनि टर्दैन मर्ने, बाँच्ने कुराहरू । पर्खन्छ स्वामीको आज्ञा जस्तै तलबी-नौकर ।
त्यस्तै तिमी पर्खि राख आदेश कालदेवको ॥ ५४-६१ ॥

अजिह्व: षण्डक: पङ्गुरन्धो बधिर एव च । मुग्धश्च मुच्यते भिक्षु: षड्भिरेतैर्न संशय: ॥६२॥
इदमिष्टमिदं नेति योऽश्नन्नपि न सज्जति । हितं सत्यं मितं वक्ति तमजिह्वं प्रचक्षते ॥६३॥
अद्यजातां यथा नारीं तथा षोडशवार्षिकीम् । शतवर्षां च यो दृष्ट्वा निर्विकार: स षण्डक: ॥६४॥
भिक्षार्थमटनं यस्य विण्मूत्रकरणाय च । योजनान्न परं याति सर्वथा पङ्गुरेव स: ॥६५॥
तिष्ठतो व्रजतो वापि यस्य चक्षुर्न दूरगम् । चतुर्युगां भुवं मुक्त्वा परिव्राट् सोऽन्ध उच्यते ॥६६॥
हिताहितं मनोरामं वच: शोकावहं तु यत् । श्रुत्वापि न शृणोतीव बधिर: स प्रकीर्तित: ॥६७॥
सान्निध्ये विषयाणां य: समर्थो विकलेन्द्रिय: । सुप्तवद्वर्तते नित्यं स भिक्षुर्मुग्ध उच्यते ॥६८॥
नटादिप्रेक्षणं द्यूतं प्रमदासुहृदं तथा । भक्ष्यं भोज्यमुदक्यां च षण्न पश्येत्कदाचन ॥६९॥
रागं द्वेषं मदं मायां द्रोहं मोहं परात्मसु । षडेतानि यतिर्नित्यं मनसापि न चिन्तयेत् ॥७०॥
मञ्चकं शुक्लवस्त्रं च स्त्रीकथालौल्यमेव च । दिवा स्वापं च यानं च यतीनां पातनानि षट् ॥७१॥
दूरयात्रां प्रयत्नेन वर्जयेदात्मचिन्तक: । सदोपिनषदं विद्यामभ्यसेन्मुक्तिहैतुकीम् ॥७२॥
न तीर्थसेवी नित्यं स्यान्नोपवासपरो यति: । न चाध्ययनशील: स्यान्न व्याख्यानपरो भवेत् ॥७३॥
अपापमशठं वृत्तमजिह्मं नित्यमाचरेत् । इन्द्रियाणि समाहृत्य कूर्मोऽङ्गानीव सर्वश: ॥७४॥
क्षीणेन्द्रियमनोवृत्तिर्निराशीर्निष्परिग्रह: । निर्द्वन्द्वो निर्नमस्कारो नि:स्वधाकार एव च ॥७५॥
निर्ममो निरहंकारो निरपेक्षो निराशिष: । विविक्तदेशसंसक्तो मुच्यते नात्र संशय इति ॥७६॥

काम-भावशून्य, अन्धो, लङ्गडो, बहिरो अनि । लाटो, अजिह्व रहने ६ ओटा गुण जोसँग ।
रहन्छ, त्यस्तालाइता मुक्ति मिल्छ निशंसय[१८] । नभनि स्वादिलो त्यस्तै नभनि नमिठो भयो ।
जस्ले खाना खान्छ, त्यस्तै हितकारी, मिठो अनि । साँचो कुरा बोल्छ जस्ले अजिह्व" उही जाननु ।
भर्खरै जन्मिएकी र षोडशी तरुनीहरू । सये बर्षे बूढी देख्दा अनुराग र द्वेष क्यै ।
आउन्न मनमा जस्को त्यै नै षण्डक"हो बुझ । जो भिक्षा माग्नका लागि अथवा मल-मूत्रको ।
त्याग गर्न मात्र हिंड्छ अनि जो दिन एकमा । मात्र चार कोस हिंड्छ, त्यस्लाइ पङ्गु माननु ।
हिंड्दा वा उभिँदा जस्का आँखाले दश हातको । दूरीसम्म मात्र देख्छ त्यो अन्धो भनि जानून् ।
सुखको होस् वा दु: खैको, भलो वा कुभलै हवस् । कुरो सुन्दैन वा केही जनाउन्न प्रतिक्रिया ।
त्यस्तो मानिसलाइ नै सम्झिनु बहिरो भनी । नजीकै छन् भोग्य वस्तु, क्षमता छ शरीरमा ।
इन्द्रिय पनि छन् स्वस्थ तर जो छ सुते सरि । आकृष्ट जो भोग गर्न हुँदैन, त्यही मुग्ध" हो ।

---

[१८] शंकै नगरे हुन्छ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सन्यासीले हेर्नु हुन्न आफ्ना नाता-कुटुम्बी र ।नटुवाहरूको खेल त्यस्तै तास-जुवा पनि ।
तरुनी नारिका साथै मिठा खानेकुराहरू । नछुने-महिला माथि[१९] दृष्टि पार्दै नपारनू ।
अर्का माथि शत्रुता र आफ्नोमा मोह राखनु । घमण्ड र अनि माया, राग-द्वेषहरूबट[२०] ।
बचि राख्नु सँधै, यस्ता विचार मनमा पनि । आउनै नदिनु कैल्यै सन्यासीले कसैगरी ।
कुर्सी वा मन्चमा बस्नु, सेता वस्त्र लगाउनु । महिलाका कुरा गर्नु, लोभ इन्द्रियका लिनु ।
दिउँसै सुत्नु र चढ्नु गाडी, मोटरकारमा । यी छओटा कुरा हुन्छन् सन्यासीलाइ पातकी ।
आत्म-चिन्तनको इच्छा राख्ने सन्यासीले कवै । टाढा यात्रा गर्न भनी प्रयास गर्नु व्यर्थ छ ।
पढ्नु उपनिषद् नित्य जो छे मोक्ष-प्रदायिनी । धेरै तीर्थ घुम्नु अनि धेरै व्रत लिनु पनि ।
सन्यासीका लागी हुन्न उपयुक्त कसै गरी । नवसाल्नु बानी पनि धेरै पढ्ने, पढाउने ।
सभामा गै प्रवचन नगर्नै उपयुक्त छ । पापी, दुष्ट र कुटिल[२१] व्यवहार नगर्नु क्यै ।
कछुवाले अङ्ग आफ्ना लुकाएझैं समग्रमा । सन्यासीले इन्द्रियका सारा विषय-वासना ।
समटेर राख्नु पर्छ, मन-इन्द्रियका दुबै । चाहना र गतिविधि अत्यन्तै क्षीण[२२] पार्दिनु ।
इच्छा, परिवार त्यागी, हर्ष-शोक नगर्नु क्यै । देवतामा नमस्कार, पितृमा श्राद्ध-तर्पण ।
जस्ता कार्य पनि छोड्नु, ममता र घमण्डले । शून्य भै राख्नु साथैमा अपेक्षा केही वस्तुको ।
नगर्नु कहिल्यै, बस्नु एकान्तवास लीकन । जिन्दगी यसरी काट्नु भनिए सरि मास्तिर ।
यति गरे नष्ट हुन्छन् सारा संसार-बन्धन ॥ ६२-७६ ॥

अप्रमत्तः कर्मभक्तिज्ञानसंपन्नः स्वतन्त्रो वैराग्यमेत्य ब्रह्मचारी गृही वानप्रस्थो वा मुख्यवृत्तिका चेद्ब्रह्मचर्यं समाप्य गृही भवेद्गृहाद्वनी भूत्वा प्रव्रजेद्यदि वेतरथा ब्रह्मचर्यादेव प्रव्रजेद्गृहाद्वा वनाद्वाऽथ पुनरव्रती वा व्रती वा स्नातको वाऽस्नातको वोत्सन्नाग्निरनग्निको वा यदहरेव विरजेत्तदहरेव प्रव्रजेत्तद्धैके प्राजापत्यामेवेष्टिं कुर्वन्त्यथवा न कुर्यादाग्नेय्यामेव कुर्यादग्निर्हि प्राणः प्राणमेवैतया करोति तस्मात्त्रैधातवीयामेव कुर्यादेतयैव त्रयो धातवो यदुत सत्त्वं रजस्तम इति ॥७७॥ अयं ते योनिर्ऋत्वियो यतो जातो अरोचथाः। तं जानन्नग्न आरोहाथानो वर्धया रयिन् ॥७८॥ इत्यनेन मन्त्रेणाग्निमाजिघ्रेदेष वा अग्नेर्योनिर्यः प्राणः प्राणं गच्छ स्वां योनिं गच्छ स्वाहेत्येवमेवैतदाहवनीयादग्निमाहृत्य पूर्ववदग्निमाजिघ्रेद्यदग्निं न विन्देदप्सु जुहुयादापो वै सर्वा देवताः सर्वाभ्यो देवताभ्यो जुहोमि स्वाहेति हुत्वोद्धृत्य तदुदकं प्राश्नीयात्साज्यं हविरनामयं मोदमिति शिखां यज्ञोपवीतं पितरं पुत्रं कलत्रं कर्म चाध्ययनं मन्त्रान्तरंविसृज्यैव परिव्रजतेति आत्मविन्मोक्षमन्त्रैः त्रैधातवीयैर्विधेस्तद्ब्रह्म तदुपासितव्यमेवैतदिति ॥७९॥

ब्रह्मचारी वा गृहस्थी अथवा वानप्रस्थी होस् । ज्ञान, कर्म र भक्तिमा अभ्यस्त छ भने यदि ।
छोडी अहंभाव आत्माको यदि गर्छ चिन्तन । त्यस्तो बेला यदि उस्मा वैराग्य उठिगो भने ।
त्यस्तो मानिस सन्यासाश्रममा जान सक्दछ । यदि छैन परिपक्व वैराग्य भावना भने ।

---

[१९]मैनावारिमा रहेकी महिलालाई
[२०]प्रेम र शत्रुताबाट
[२१]कपटपूर्ण
[२२]कमजोर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कर्मै सित ब्रम्हचर्य अवधि पार गर्नु र । गृहस्थीमा जानु अनि वानप्रस्थी पनि हुनु ।
त्यस्को अवधि सिध्याई सन्यास लिनु पर्दछ । यदि वैराग्य भो तीव्र सीधैनै ब्रह्मचारीले ।
पनि सक्दछ सन्यासाश्रमको धर्मपालन । गृहस्थी वा वानप्रस्थी कुनै आश्रममा हुँदा ।
तीव्र वैराग्य जागेमा सन्यासी हुन सक्दछ । अब्रह्मचारी[२३] होस् चाहे ब्रह्मचारी भए पनि ।
अस्नातक[२४] रहोस् चाहे रहेमा पनि स्नातक । निरग्निहोत्री[२५] होस् चाहे अग्निहोत्री भए पनि ।
जस्तो भए पनि उठ्छ तीव्र वैराग्य जुन्दिन । घर छोडेर उसले सन्यास लिन सक्दछ ।
सन्यासाश्रममा पस्दा कसैको मतमा भने । प्राजापत्य-यज्ञ गर्नु पर्छ भन्ने पनि छन ।
क्वै भन्छन् नगरे हुन्छ, आग्नेयी-यज्ञ चैँ गरोस् । अग्निनै प्राण हो यस्को यज्ञले प्राण-पोषण ।
गरिराख्ने हुँदा आग्नेयी-यज्ञ गर्नु उत्तम । त्रैधातवी-यज्ञ मात्रै गरेमा पनि पुग्दछ ।
त्रिधातु भन्नुको अर्थ, सत्, रजो, तम तीन्गुण । यो यज्ञमा यिनै तिन्टा गुणको होम गर्दिनू ।
विधिपूर्वक सम्पन्न यज्ञकार्य गरेपछि । तलको मन्त्र पढ्दै सुघ्नु पर्दछ अग्निमा ।
"हे अग्नि यो प्राण नै हो तिम्रो उत्पत्तिको जड[२६] । त्यसैले तिमीछौ दीव्य कान्तिबाट सुशोभित ।
तिम्रा उत्पादक प्राण नै हुन् भन्ने बुझिकन । मेरो प्राणमहाँ आई तिमी भै द्यौ प्रतिष्ठित ।
मेरो ज्ञान र धनको समृद्धि गरि द्यौ तिमी । "अथवा यो मन्त्र पनि सकिन्छ गर्न वाचन ।
हे अग्नि प्राणनै तिम्रो, जन्मको मूल-योनि हो । पक्कै पनि प्राणबाटै भयो उत्पत्ति अग्निको ।
त्यसैले अग्नि तिमीले फर्कनु पर्छ प्राणमा । हे अग्नि तिमीलाई म स्वाहा गर्दछु प्राणमा ।
यो मन्त्र पढि आवाहनीय अग्नि जगाउनु र । त्यै अग्निमा यज्ञ गरी अग्नि सुँघनु पर्दछ ।
क्यै गरी नमिले अग्नि पानीमै यज्ञ कार्य त्यो । गर्नु पर्दछ सम्पन्न, किनकि देवताहरू ।
समग्ररूपमा हेर्दा जलका नै स्वरूप हुन् ।"सबै देवी देवताका लागि यो यज्ञ गर्दछु ।
मैले दिएको हवि यो पुगोस् ती देवतामहाँ । यति भनी नदीबाट थोरै पानी लिइकन ।
घृत-मिश्रित त्यो पानी आच्मनी गर्नु पर्दछ । पाइन्छ त्यो पानीबाट आरोग्य, मोक्ष यी दुवै ।
त्यस्पछि टुपी काटेर, चुडाएर जनै पनि । पिता, पुत्र, स्त्री र कर्म साथै पठन-पाठन ।
बाँकी ज्ञान, मन्त्रहरू छोडेर आत्मतत्त्वको । मात्र चासो राख्न सके परिव्राजक[२७] बन्दछ ।
माथि भने सरी त्रैधातवीय-यज्ञ मन्त्रले । गरेर यज्ञ सम्पन्न बन्नु पर्दछ ब्रह्मविद् ।
जो छ नित्य, सत्य जो छ, जो छ सम्पन्न ज्ञानले । त्यही नै हो परब्रह्म, त्यही हो परमेश्वर ।
अनुकूल उही नै छ गर्नलाई उपासना । गर्नु पर्दछ उसकै सन्यासीले उपासना ।
उपासना विधि भने गरियो माथि वर्णन ॥ ७७-७९ ॥

पितामहं पुनः पप्रच्छ नारदः कथमयज्ञोपवीती ब्राह्मण इति ।तमाह पितामहः ॥८०॥
सशिखं वपनं कृत्वा बहिःसूत्रं त्यजेद्बुधः । यदक्षरं परं ब्रह्म तत्सूत्रमिति धारयेत् ॥८१॥

---

[२३]ब्रह्मचर्य धर्म पालना नगर्ने
[२४]अध्ययन पछि दीक्षा प्राप्त नगरेको
[२५]नियमित अग्निस्थापना गरि वलि वैश्वदेव नगर्ने
[२६]मूल कारण
[२७]चारै तर्फ डुलिरहने सन्यासी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सूचनात्सूत्रमित्याहुः सूत्रं नाम परं पदम्। तत्सूत्रं विदितं येन स विप्रो वेदपारगः ॥८२॥
येन सर्वमिदं प्रोतं सूत्रे मणिगणा इव। तत्सूत्रं धारयेद्योगी योगवित्तत्त्वदर्शनः ॥८३॥
बहिः सूत्रं त्यजेद्विद्वान्योगमुत्तममास्थितः। ब्रह्मभावमिदं सूत्रं धारयेद्यः सचेतनः।
धारणात्तस्य सूत्रस्य नोच्छिष्टो नाशुचिर्भवतें ॥८४॥ सूत्रमन्तर्गतं येषां ज्ञानयज्ञोपवीतिनाम्।
ते वै सूत्रविदा लोके ते च यज्ञोपवीतिनः ॥८५॥ ज्ञानशिखा ज्ञाननिष्ठा ज्ञानयज्ञोपवीतिनः।
ज्ञानमेव परं तेषां पवित्रं ज्ञानमुच्यते ॥८६॥ अगनेरिव शिखा नान्या यस्य ज्ञानमयी शिखा।
स शिखीत्युच्यते विद्वान्नेतरे केशधारिणः ॥ ८७ ॥कर्मण्यधिकृता ये तु वैदिके ब्राम्हणादयः।
तैर्विधार्यमिदं सूत्रं कियाङ्गं तद्धि वै स्मृतम् ॥ ८८ ॥ शिखा ज्ञानमयी यस्य उपवीतं च तन्मयम्।
ब्राह्मण्यं सकलं तस्य इति ब्रह्मविदो विदुरिति ॥८९॥

सोध्नुहुन्छ नारदजी ब्रह्माजीसँग प्रश्न यो। जनै नलाउने मान्छे कसरी बन्छ ब्राह्मण ?
सुनि नारदको प्रश्न भन्नुहुन्छ पितामह। टुपि समेत सम्पूर्ण कटाई केश देहका।
जनैरूपी बाह्यसूत्रलाई पनि हटाउनू। ननाशिने परब्रह्मलाइ नै सूत्र सम्झिई।
परब्रह्मरूपी सूत्र मनभित्र जगाउनू। दिनाले सूचना त्यस्को नामनै सूत्र राखियो।
परब्रह्मबाट हामी सूचना सब पाउँछौं। त्यही नै वेदवेत्ता हो ब्रह्मसूत्र छ जोसँग।
जसरी मणिका दाना भित्र धागो पुगेपछि। माला बन्दछ मणिको, त्यसरी यो भूमण्डल।
ननाशिने परब्रम्ह भित्रनै उनिईकन। रहेको छ, त्यसैलेनै महासूत्र त ब्रम्ह हो।
तसर्थ योगीले गर्नु त्यै ब्रह्मसूत्र धारण। ब्रह्मसूत्र लगाएमा न जुठो, न अशुद्धि छ।
ज्ञानरूपी जनै जस्ले गरेको हुन्छ धारण। सूत्र जान्ने पनि त्यै हो, जनैधारी पनि उही।
सन्यासीले ज्ञानको नै टुपी राखेर हिँड्दछन्। आन्तर्य ज्ञानले मात्रै तिनी हुन्छन् प्रतिष्ठित।
ज्ञानरूपी जनै मात्र उन्ले धारण गर्दछन्। परिव्राजकका लागी ज्ञाननै पुरुषार्थ हो।
ज्ञानसूत्र सबैभन्दा सर्वोत्तम पवित्र छ। जसरी अग्निको ज्वाला शिखाको रुप लीकन।
अग्निबाट भिन्न हुन्न, त्यस्तै सन्यासीको पनि। ज्ञानरूपी शिखा कैल्यै छुट्दैन देहबाट त्यो।
तिनैलाइ वास्तवमा शिखाधारी भनि बुझ्न। अरूलाई भन्न सक्छौं मात्रै ती केशधारी हुन्।
यज्ञमा ऋत्विक हुने जो कर्मकाण्डी ब्राह्मण। हुन्छन् , तिन्ले मात्र बाह्य जनै लाउनु पर्दछ।
किनकि त्यो जनै हुन्छ कर्मको श्रेष्ठ अङ्ग नै। तर सन्यासीका साथ ज्ञानरूपी शिखा अनि।
ज्ञानरुपी जनै हुन्छ, ती आफैं पूर्ण ब्राह्मण। मानिन्छन् तिनीमा हुन्छ ब्राह्मणत्व समग्रमा।
ब्रह्मज्ञानी पनि मान्छन् यै हो वास्तव प्रक्रिया ॥ ८०-८९ ॥

तदेतद्विज्ञाय ब्राह्मणः परिव्रज्य परिव्राडेकशाटी मुण्डोऽपरिग्रहः शरीरक्लेश असहिष्णुश्चेदथवा यथाविधिश्चेज्जातरुपधरो भूत्वा सपुत्रमित्रकलत्र आप्तबन्धवादीनि स्वाध्यायं सर्वकर्माणि संन्यस्यायं ब्रह्माण्डं च सर्वं कौपीनं दण्डमाच्छादनं च त्यक्त्वा द्वन्द्वसहिर्ष्णुन शीतं न चोष्णं न सुखं न दुःखं न निद्रा न मानावमाने च षडूर्मिवर्जितो निन्दाहंकारमत्सरगर्वदम्भ ईर्ष्यासूयेच्छाद्वेषसुख-दुःखकामक्रोध-लोभमोहादीन्विसृज्य स्ववपुः शवाकारमिव स्मृत्वा स्वव्यतिरिक्तं सर्वमन्तर्बहिरमन्यमानः कस्यापि वन्दनमकृत्वा न नमस्कारो न स्वाहाकारो न स्वधाकारो न निन्दास्तुतिर्यादृच्छिको भवेत् यदृच्छालाभसंतुष्टः सुवर्णादीन्न परिग्रहेन्नावाहनं न विसर्जनं न मन्त्रं नामन्त्रं न ध्यानं नोपासनं न लक्ष्यं नालक्ष्यं न पृथक् नापृथक् न त्वन्यत्र सर्वत्रानिकेतः स्थिरमतिः शून्यागारवृक्षमूलदेवगृह

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तृणकूटकुलालशाला अग्निहोत्रशालाग्निदिगन्तरनदीतटपुलिनभूगृहकन्दरनिर्झरस्थण्डिलेषु वने वा श्वेतकेतुऋभुनिदाघऋषभदुर्वासः संवर्तकदत्तात्रेयरैवतकवदव्यक्तलिङ्गः अव्यक्ताचारो बालोन्मत्तपिशाचवदनुन्मत्तोन्मत्तवदाचरंस्त्रिदण्डं शिक्यं पात्रं कमण्डलुं कटिसूत्रं कौपीनं च तत्सर्व भूःस्वाहेत्यप्सु परित्यज्य ॥९०॥ कटिसूत्रं च कौपीनं दण्डं वस्त्रं कमण्डलुं। सर्वमप्सु विसृज्याथ जातरुपधरश्चरेत् ॥९१॥

माथिका यी कुरा जानी चल्नुपर्दछ ब्राह्मण । सन्यासीका नियम र उपनियमका कुरा ।
जानी, बुझी, घर छोडि सन्यासी बन्नु पर्दछ । लगाउनु एक वस्त्र, केश मुण्डन गर्दिनु ।
कुनै सामान वा वस्तु नगर्नु केही सञ्चय । जस्ले सहन सक्दैन देहका कष्ट क्यै गरि ।
लँगौटीसम्म तिनले सक्दछन् गर्न धारण । जस्ले सक्छन् कष्ट खप्न तिनले विधिपूर्वक ।
सन्यास धारण गरी निर्बस्त्र बस्नु पर्दछ । पुत्र,मित्र, श्रेष्ठ गुरु, स्त्री अनि बन्धु-बान्धव ।
दाजुभाइ सबै छोडी एकाकी घुम्नु पर्दछ । अनुष्ठान गर्न हुन्छ उस्ले वैदिक कर्मको ।
साथै स्वाध्याय पनि ऊ गर्न सक्छ निरन्तर । यी बाहेक विश्वसँग सबै सम्बन्ध तोडनु ।
लँगौटि अनि लौरो र जिउ ढाक्ने एक चादर । सकिन्छ साथमा राख्न, अरू केही नराखनु ।
सबै खाले द्वन्दहरू सहन पर्छ पूर्णतः । जाडो गर्मी क्यै नभन्नु, नमान्नु सुख दुःख क्यै ।
चिन्ता नगर्नु निद्राको, हेला, सम्मान जे पनि । मिल्छ तिन्मा एकनासे भावना राख्नु पर्दछ ।
भोक, प्यास, शोक, मोह, जरा,[२८] मृत्यु समेतका । छवटा उर्मीको त्याग यतिले[२९] गर्नु पर्दछ ।
परनिन्दा, अहङ्कार, डाह, शेखी, घमण्ड र । ईर्ष्या, अनि खोटमात्र देख्ने बानी र शत्रुता ।
सुख, दुःख, काम, कोध, लोभ, मोहहरू सबै । त्यागेर, देह यो मान्नु मरेको लासझैँ गरि ।
आत्मा बाहेक अरु क्यै छैन बाहिर भित्र नै । भन्ने ठानी, अरु केही नगर्नु स्वीकृति पनि ।
कसैलाई ठूलो मानी नझुक्नु कहिल्यै पनि । देव-यज्ञ, पितृ-श्राद्ध गर्नु पर्दैन क्यै पनि ।
कसैको पनि निन्दा र गुणगान निषिद्ध छ । एक्लै स्वच्छन्दभै घुम्नु सर्वत्र मनमाफिक ।
जे मिल्छ ईश्वरेच्छाले खाना लेउ खुसी बनी । सुन, चाँदी, रत्नहरू हुँदैन गर्न सङ्ग्रह ।
निम्तो, आवाहन कसैलाई गर्न निषिद्ध छ । नगर्नु त्यस्तै यतिले विदाइ वा विसर्जन ।
प्रयोग र त्याग पनि नगर्नु मन्त्रको कहीं । उपासना अनि ध्यान पर्दैन गर्नु क्यै पनि ।
लक्ष्यहीन नबन्नु र लक्ष्य खासै नराखनु । छुट्टै नबस्नु, साथैमा पनि बस्नु निषिद्ध छ ।
एकै ठाउँ बस्न ढिपी नगर्नु कहिल्यै पनि । न अर्कै ठाउँ लैजाउ भनि आग्रह राखनु ।
आफ्नो निजी आश्रम वा घर क्यै न बनाउनु । बुद्धि सधैँ स्थिर पार्नु ब्रम्हमा, आत्मतत्वमा ।
वास बस्ने स्थान पनि या त होस् घर निर्जन[३०] । रुखको फेदीमा या होस् पातको कुटिमा अनि ।
मन्दिर वा अग्निगृह, कुमालेको निवासमा । दिशा आग्नेयमा बस्नु, नदीको तटमा पनि ।
बेँसीको खोचमा होस् वा गुफा होस् त्यो पहाडको । झर्नाको छेउ, चौतारो वा बस्नु जङ्गलैमहाँ ।
महर्षि ऋभु, दुर्वासा, दत्तात्रेय, निदाघ र । श्वेतकेतु, ऋषभ र संवर्तक ऋषि अनि ।
महर्षि रैबतकझैँ न लिनु केही चिन्ह नै ।न त आफ्नो आचरण खुला पार्नु कसैसँग ।

---

[२८]बुढेसकाल
[२९]सन्यासीले
[३०]मान्छे नभएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रहनु धुनमा मस्त साना बालकले सरी। अथवा बस्नु स्वच्छन्द गरे जस्तै पिशाचले।
न मान्नु तर मातेझैँ आनीबानी बनाउनु। झोली, कमण्डलु अनि भिक्षापात्र, त्रिदण्ड र।
लगौँटी, कन्धनी पनि "भू स्वाहा" भनि पानीमा।बगाइ, बन्नु जस्तो थ्यो जन्मदा त्यही रूपको॥ ९० र ९१॥

आत्मानमन्विच्छेद्यथा जातरुपधरो निर्द्वन्द्वो निष्परिग्रहस्तत्त्वब्रह्ममार्गे सम्यक्सम्पन्नः शुद्धमानसः प्राणसंधारणार्थं यथोक्तकाले करपात्रेणान्येन वा याचिताहारमाहरन् लाभालाभे समो भूत्वा निर्ममः शुक्लध्यानपरायणः अध्यात्मनिष्ठः शुभाशुभकर्मनिर्मूलनपरः संन्यस्य पूर्णानन्दैकबोधः तद्ब्रह्माहमस्मीति ब्रह्मप्रणवमनुस्मरन्भ्रमरकीटन्यायेन शरीरत्रयमुत्सृत्य संन्यासेनैव देहत्यागं करोति स कृतकृत्यो भवतीत्युपनिषत् ॥९२॥

आत्माकै अनुसन्धान गरिराख्नु निरन्तर। जे जस्तो थ्यो जन्मिदामा त्यही रूप बनाउनु।
कुनै पनि द्वन्दबाट नबन्नु क्यै प्रभावित। जम्मा नपार्नु सामग्री कहीँबाट र क्यैपनि।
आत्मतत्त्व, परब्रम्ह, परमात्मा चिनाउने। ज्ञानमा गरि विश्वास लागिराख्नु निरन्तर।
मन आफ्नो सधैँ राख्नु पवित्र अनि निर्मल। प्राणरक्षा गर्न भनी कुनै निश्चित कालमा।
हातमा जे जति अट्छ अथवा लघुपात्रमा न मागी आफ्, अरूले जे जति दिन्छ त्यै लिनु।
एकै ठानी लाभ-हानी ममताभाव त्यागनु।अविनाशी, साश्वत[३१] र परब्रम्हतिरै मन।
लगाउनु र गरनु अध्यात्मै तिर चिन्तन। गर्दैछु राम्रो के साथै नराम्रो गर्छु के भनी।
मूल्याङ्कन गरी आफ्नु, आत्मोत्थान सिवाय क्यै। अन्यत्र ध्यान नगरी सबैको मोह त्यागनु। आत्माको उद्धार
आनन्दको एक मात्र स्वरूप परब्रम्ह र। परमात्मा महूँ भन्दै "अहं ब्रह्मास्मि"[३२] भाव ली।
ॐ काररूपी प्रणव मन्त्रको गरि सम्झना। रसमा मस्त भौँराले सारा विश्व भुले सरि।
ॐकारकै ध्यानमहाँ डुबिराख्नू निरन्तर। तीनै शरीर अथवा स्थूल, सूक्ष्म र कारण।
यी सबैलाई सर्लक्कै परित्याग गरिकन। अहङ्कार, मोह अनि त्यागी सर्वस्व आफनो।
परिब्राजक, सन्यासीले आफ्नो देह त्यागदछ। माथि भनेका नियमहरूको पालना गरि।
सन्यासाश्रम जो लिन्छ भई जान्छ कृतार्थ ऊ। पाउँछ उसले तत्त्व सच्चिदानन्द-ब्रह्मको।
सबै वेद, उपनिषद् यही मार्ग बताउँछन्॥ ९२॥

चौथो उपदेश

त्यक्त्वा लोकांश्च वेदांश्च विषयानिन्द्रियाणि च। आत्मन्येव स्थितो यस्तु स याति परमां गतिम् ॥१॥
नामगोत्रादिवरणं देशं कालं श्रुतं कुलम्। वयो वृत्तं शीलं ख्यापयेन्नैव सद्यतिः ॥२॥
न संभाषेत्स्त्रियं कांचित्पूर्वदृष्टां च न स्मरेत्। कथां च वर्जयेत्तासां न पश्येल्लिखितामपि ॥३॥
एतच्चतुष्टयं मोहात्स्त्रीणामाचरतो यतेः। चित्तं विक्रियतेऽवश्यं तद्विकारात्प्रणश्यति ॥४॥
तृष्णा क्रोधोऽनृतं माया लोभमोहौ प्रियाप्रिये। शिल्पं व्याख्यानयोगश्च कामो रागपरिग्रहः ॥५॥
अहंकारो ममत्वं च चिकित्सा धर्मसाहसम्। प्रायश्चित्तं प्रवासश्च मन्त्रौषधपराशिषः।
प्रतिषिद्धानि चैतानि सेवमानो व्रजेदधः ॥६॥ आगच्छ गच्छ तिष्ठेति स्वागतं सुहृदोऽपि वा।

---

[३१] नित्य, सनातनकालदेखि चलेको
[३२] म नै ब्रम्ह हूँ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्माननं च न ब्रूयान्मुनिर्मोक्षपरायणः ॥७॥ प्रतिग्रहं न गृण्हीयान्नैव चान्यं प्रदापयेत्।
प्रेरयेद्वा तया भिक्षुः स्वप्नेऽपि न कदाचन ॥८॥ जायाभ्रातृसुतादीनां बन्धूनां च शुभाशुभम्।
श्रुत्वा दृष्ट्वा न कम्पेत शोकहर्षौ त्यजेद्यतिः ॥९॥ अहिंसा सत्यमस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः।
अनौद्धत्यमदीनत्वं प्रसादः स्थैर्यमार्जवम् ॥१०॥ अस्नेहो गुरुशुश्रूषा श्रद्धा क्षान्तिर्दमः शमः।
उपेक्षा धैर्यमाधुर्ये तितिक्षा करुणा तथा ॥११॥ ह्रीस्तथा ज्ञानविज्ञाने योगो लघ्वशनं धृतिः।
एष स्वधर्मो विख्यातो यतीनां नियतात्मनाम् ॥१२॥

**ज्ञानी मनुष्य जसले लोक, वेद र वासना। इन्द्रियको दासता र समस्त भोग-कामना।
परित्याग गरी खाली आत्म उत्थानमा स्थिर। रहन्छ, त्यही सन्यासी उत्तम स्थान पाउँछ।
राम्रो सन्यासीले कहिल्यै आफ्नो नाम र गोत्रको। आफ्नो जन्मथलो त्यस्तै जन्मिएको तिथीमिति।
पढेका शास्त्र के के छन्, कुल खान्दानको स्थिति।के छ आफ्नो अवस्था र कस्तो आचरणादि छन्।
उपवास, व्रत अनि आफ्नो शील स्वभावको। नदिनू जानकारी र नगर्नु क्यै प्रकाशन।
नबोल्नू नारीसँग क्यै, पैले देखे चिने पनि। न सम्भिनू नारीलाई, चर्चा पनि नगर्नु क्यै।
नारीका चित्रहरू क्यै नहेर्नु कहिल्यै पनि। बातमार्नु नारीसँग, सम्भना नारीको लिनू।
चर्चा गर्नु, चित्र हेर्नु नारीका चार काममा। जस्ले चासो लियो साथै जो पऱ्यो मोहपाशमा।
विकार उस्का मनमा उब्जिनेछन् अवश्य नै। त्यस्ता विकारले उस्का धर्म चौपट बन्दछन्।
सन्यासीले हुन्न गर्न तलका काम क्यै गरी। आसक्ति, लोभ, माया र क्रोध, मोह र कामना।
प्रेमी बन्ने, अपृयता गर्ने, व्याख्यान गर्दिने। अर्काको घरमा बस्ने, राग, शिल्पकलाकृति।
अहङ्कार, संग्रह र जोखिम धर्मकार्यको। स्वास्थ्यकर्मी हुने साथै औषधीहरू बेचने।
देखाउने ममता र विषपान गराउने। आशीर्वाद दिने मन्त्र प्रयोग गरने पनि।
यसो गरेमा सन्यासी चिप्लिन्छ लक्ष्यबाट नै। जो मोक्षधर्ममा लाग्ने अठोट लिइ हिँड्दछ।
त्यस्तो सन्यासीले आफ्ना साथीभाई हितैषीमा। आउनोस्, बस्नुहोस् भन्दै निम्तो वा स्वागतै अनि।
गर्नु हुँदैन सम्मान बन्नुपर्दछ निस्पृह। सपनामा पनि हुन्न अरूको दान मागनु।
अरु कसैलाई पनि दान हुन्न दिलाउनु। बाध्य पार्न पनि हुन्न मलाई दान द्यौ भनी।
नारी पुरुष क्यै आफ्ना नातेदारहरू यदि। सुखमा, दुःखमा पर्दा न लिनु हर्ष शोक क्यै।
सधैं आफ्नो लक्ष्यमा नै ध्यान केन्द्रित राखन। हिंसा नगर्नु कहिल्यै, साँचो बोल्नु सधैंभरी।
चोरी नगर्नू, वशमा राख्नु इन्द्रिय आफना। त्यागनु आफन्तको मोह, उद्दण्ड[३३] नहुनु कवै।
नराख्नू हीनतावोध, प्रसन्न हुनु हर्दम। स्थिरता र सरलता राख्नू जीवनमा सदा।
हिमचिम पनि बद्ता हुँदैन राख्नु क्वैसँग। गुरुको शुश्रूषा गर्नु, श्रद्धा राख्नु सबैसँग।
क्षमा गर्नु सबैलाई, मन-इन्द्रिय काबुमा। राखी राख्नु, सबै प्यारा हरूमा ह्वौ उदासिन।
धैर्यता र मृदुलता[३४] साथै सहनशीलता। दया, लज्जा अनि ज्ञान-विज्ञान-सहभागिता।
थोरै खाने धैर्य गर्ने यी सबै श्रेष्ठ धर्म हुन्। मान माथि काबू राख्ने सन्यासीहरूका गुण ॥ १-१२ ॥**

---

[३३]उच्छृंखल, उत्ताउलो
[३४]नरम वा कोमल भाव

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निर्द्वन्द्वो नित्यसत्त्वस्थः सर्वत्र समदर्शनः। तुरीयः परमो हंसः साक्षान्नारायणो यतिः ॥१३॥
एकरात्रं वसेद्ग्रामे नगरे पञ्चरात्रकम्। वर्षाभ्योऽन्यत्र वर्षासु मासांश्च चतुरो वसेत् ॥१४॥
द्विरात्रं न वसेद्ग्रामे भिक्षुर्यदि वसेत्तदा। रागादयः प्रसज्येरंस्तेनासौ नारकी भवेत् ॥१५॥
ग्रामान्ते निर्जने देशे नियतात्माऽनिकेतनः। पर्यटेत्कीटवद्भूमौ वर्षास्वेकत्र संवसेत् ॥१६॥
एकवासा अवासा वा एकदृष्टिरलोलुपः। अदूषयन्सतां मार्गं ध्यानयुक्तो महीं चरेत् ॥१७॥
शुचौ देशे सदा भिक्षुः स्वधर्ममनुपालयन्। पर्यटेत सदा योगी वीक्षयन्वसुधातलम् ॥१८॥
न रात्रौ न च मध्यान्हे संध्ययोर्नैव पर्यटन्। न शून्ये न च दुर्गे वा प्राणिबाधाकरे न च ॥१९॥
एकरात्रं वसेद्ग्रामे पत्तने तु दिनत्रयम्। पुरे दिनद्वयं भिक्षुर्नगरे पञ्चरात्रकम्।
वर्षास्वेकत्र तिष्ठेत स्थाने पुण्यजलावृते ॥२०॥ आत्मवत्सर्वभूतानि पश्यन्भिक्षुश्चरेन्महीम्।
अन्धवत्कुब्जवच्चैव बधिरोन्मत्तमूकवत् ॥२१॥ स्नानं त्रिषवणं प्रोक्तं बहूदकवनस्थयोः।
हंसे तु सकृदेव स्यात्परहंसे न विद्यते ॥२२॥

विकारशून्य रहने हटाई द्वन्द्व-भावना। सात्विकी गुणमा बस्ने, सबैमा समदृष्टिले।
हेर्ने, ब्रह्म-ज्ञान राख्ने, यति परमहंस ता। जान्नु साक्षात् भगवान श्रीमन्नारायणै भनी।
सन्यासीले वास बस्नु गाउँमा एक रात नै। ठूला शहरमा पाँच रात ऊ बस्न सक्दछ।
वर्षा ऋतूमा लाग्दैन तर यो अनुशासन। वर्षाका चार महिना एकै ठाउँमहाँ बस।
नबसोस् गाउँमा एक रातिभन्दा बढी यति। बसे विकार वा राग मनमा पस्न सक्दछन्।
विकार मनमा जागे पुग्न सक्छ उ नर्कमा। बरु एकान्तमा बस्नु गाउँ बाहिर गैकन।
मन-इन्द्रिय राखेर आफ्नै काबूमा सधैँ। बस्ने भनि नबनाउ कुटी, आश्रम क्यै पनि।
किरा र मौरी जसरी घुमिराख्छन् यताउति। त्यस्तै घुम्नु आठमैना सन्यासीले जतातते।
वर्षका चार महिना बस्नु एकै थलोमहाँ। सके हुनु वस्त्रहीन, नसके एक वस्त्रमा।
सन्यासी रहनु पर्छ, दृष्टिलाई यताउता। नपारी चञ्चल, सधैँ लक्ष्यमै बन्नु केन्द्रित।
सन्यासीले गर्नुहुन्न कहिल्यै लोभलालच। मार्ग सज्जनको कैल्यै पार्नु हुन्न प्रदूषित।
आत्माकै ध्यानमा मग्न भई यो पृथ्वीमा घुम। धर्मको पालना गर्दै पवित्र स्थानमा वस।
योगमा लिप्त सन्यासीले सधैँ ध्यान राखनू। हिँड्दा तल्तिर नै दृष्टि दिनु, मास्तिर होइन।
राति, मध्यान्हमा त्यस्तै बिहान, बेलुकी पनि। यताउता घुम्नुहुन्न, साथै निर्जन ठाउँमा।
दुर्गम स्थानमा साथै मान्छेमा विघ्न पारने। ठाउँमा पनि सन्यासी नजानु उपयुक्त छ।
गाउँमा एक राति र बस्तीमा दुइ रात नै। साना शहरमा तीन, त्यस्तै नगरपालिका-।
महा, पाँच रातसम्म यतिले बस्न सक्दछ। वर्षामा एक ठाउँमा जो शुद्ध जलकुण्डले।
घेरिएको रहोस् त्यास्तो स्थानमा बास राखनु। परिब्राजक सन्यासीले सबै भूत-प्राणिमा।
आफू जस्तै भाव राखि, अन्धाले, मूर्खले अनि। वौलाहा, बहिरो, लाटाको सरी कामना लिई।
घुम्नु पर्दछ सारामा समान भाव लीकन। बहूदक यति त्यस्तै वनवासी यतिकन।
त्रिकाल स्नान गर्ने र हंस सन्यासीलाइ ता। एकै पल्ट स्नान गरे पनि मानिन्छ शुद्ध नै।
हंसभन्दा अझै श्रेष्ठ, यति परमहंसको। स्नानमा छैन बन्देज, विशेष नियमै पनि ॥ १३-२२ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मौनं योगासनं योगस्तितिक्षैकान्तशीलता । निःस्पृहत्वं समत्वं च सप्तैतान्येकदण्डिनाम् ॥२३॥
परहंसाश्रमस्थो हि स्नानादेरविधानतः । अशेषचित्तवृत्तीनां त्यागं केवलमाचरेत् ॥२४॥
त्वङ्मांसरुधिरस्नायुमज्जामेदोस्थिसंहतौ । विण्मूत्रपूये रमतां क्रिमीणां कियदन्तरम् ॥२५॥
क्व शरीरमशेषाणां श्लेष्मादीनां महाचयः । क्व चाङ्गशोभा सौभाग्यकमनीयादयो गुणाः ॥२६॥
मांसासृक्पूयविण्मूत्रस्नायुमज्जास्थिसंहतौ । देहे चेत्प्रीतिमान्मूढो भविता नरकेऽपि सः ॥२७॥
स्त्रीणामवाच्यदेशस्य क्लिन्ननाडीव्रणस्य च । अभेदेऽपि मनोभेदाज्जनः प्रायेण वञ्च्यते ॥२८॥
चर्मखण्डं द्विधा भिन्नमपानोद्गारधूपितम् । ये रमन्ति नमस्तेभ्यः साहसं किमतः परम् ॥२९॥
न तस्य विद्यते कार्यं न लिङ्गं वा विपश्चितः । निर्ममो निर्भयः शान्तो निर्द्वन्द्वोऽवर्णभोजनः ॥३०॥
मुनिः कौपीनवासाः स्यान्नग्नो वा ध्यानतत्परः । एवं ज्ञानपरो योगी ब्रह्मभूयाय कल्पते ॥३१॥
लिङ्गे सत्यपि खल्वस्मिञ्ज्ञानमेव हि कारणम् । निर्मोक्षायेह भूतानां लिङ्गग्रामो निरर्थकः ॥३२॥
यन्न सन्तं न चासन्तं नाश्रुतं न बहुश्रुतम् । न सुवृत्तं न दुर्वृत्तं वेद कश्चित्स ब्राह्मणः ॥३३॥
तस्मादलिङ्गो धर्मज्ञो ब्रह्मवृत्तमनुव्रतम् । गूढधर्माश्रितो विद्वानज्ञातचरितं चरेत् ॥३४॥
संदिग्धः सर्वभूतानां वर्णाश्रमविवर्जितः । अन्धवज्जडवच्चापि मूकवच्च महीं चरेत् ॥३५॥
तं दृष्ट्वा शान्तमनसं स्पृहयन्ति दिवौकसः । लिङ्गाभावात्तु कैवल्यमिति ब्रह्मानुशासनमिति ॥३६॥

सन्यासी एकदण्डीका लागी नियम सात छन् । मौन वस्नु, स्थिर हुनु योग आसनमा कुनै ।
योग गर्नु, तपस्यामा रहनु, समता लिनू । एकान्तवास गरनु, कुनै इच्छा नराखनु ।
जो सन्यासी पुगीसक्छ ठाउँ परमहंसको । त्यस्लाई स्नान आदिको खाँचो पर्दैन क्यै पनि ।
उस्ले सबै चित्त-वृत्ति छोडेमा पुगि हाल्दछ । छाला, मासु, रक्त, नाडी, बोसो, मासी र हड्डिले ।
बनेको देहमा खूबै मोह, आनन्द मानने । मान्छेहरू र कीरा जो मल-मूत्र र पीपमा ।
बस्छन् तिन्का बीच भिन्नता कति पो छ र ? मिलेका अङ्ग प्रत्यङ्ग, शोभा, सौन्दर्यता अनि ।
सिँघान, कफ, मैलो र घिनलाग्दा पदार्थको । खजानाझैँ रहेको यो देहको तुलना कहाँ ?
तर अज्ञानी मान्छे ता, रक्त, मासु र मासीको । मल-मूत्र, पीप, नाडि, हड्डीको देहलाइ नै ।
माया गर्छ भने त्यस्ले पक्कै नरक पाउँछ । भन्नै पनि लाज लाग्ने गुप्ताङ्ग नारीका अनि ।
सडेका नाडिका घाउ बीचमा छैन अन्तर । तैपनि जो छ आन्तर्य बुझाइमा मनुष्यको ।
त्यही आन्तर्यले मान्छे ठगिने गर्छ प्रायशः । आखिर नारीको त्यस्तो गुप्ताङ्गमा छ के कुरा ?
दुइतर्फ चिरिएको त्यो छालाको टुकडा न हो । त्यो पनि हुन्छ दुर्गन्धी अपान वायु निक्लने ।
जो मस्त हुन्छन् त्यसमै, तिनीलाई नमोनम । दुस्साहस त त्यो भन्दा अरू के हुन सक्छ र ?
ज्ञानी सन्यासीले गर्ने कर्तव्य बाँकी हुन्न क्यै । न उस्लाई कुनै खाँछो पर्छ क्यै चिन्ह लाउने ।
ममताले र भयले मुक्त भै, द्वन्दहीन भै । रहेर शान्त, जातिको वर्गको क्यै न ली अहम् ।
कमाउने कुनै चेष्टा नगर्ने खान लाउन । सन्यासीले गर्नु खाली लँगौटी मात्र धारण ।
अझ सक्छ भने नाङ्गो भो गरोस आत्म-चिन्तन । यसरी ज्ञानमा मग्न सन्यासी परब्रह्मको ।
प्राप्तिका लागि क्षमतावान बन्नेछ निश्चय । परिव्राजक सन्यासी राख्छन् चिन्ह विशेष क्यै ।
तर सारै ठूलो चिन्ह यतिको हुन्छ ज्ञान नै । मुक्ति पाउँछ यतिले ज्ञानकै लिइ माध्यम ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यदि छैन मानिसमा मोक्ष-साधक ज्ञान क्यै । चिन्हले मात्र क्यै हुन्न जति चिन्ह लिए पनि ।
कोही थाहा नपाउन् कि साधु हो या असाधु हो । अज्ञानी हो कि ज्ञानी हो, सदाचारी कि दुष्ट हो ।
त्यस्तो ब्राह्मण नै हुन्छ सही ब्रह्मपरायण । त्यसै कारणले ज्ञानी सन्यासीले कुनै पनि ।
विशेष चिन्ह न लिई, धर्मको ज्ञान राखदै । अविनाशी, सर्वश्रेष्ठ, सत्तामा आत्मतत्त्वको ।
ध्यान गर्ने व्रत लिनु, अति नै गुह्य धर्मको । ली आचरण, संभ्रान्त भई सन्यासीले चलोस् ।
जो आचरण अर्काले नसकून् गर्न नक्कल । सबैले लिई सन्देह हेरुन् त्यै यतिलाइ नै ।
वर्णहीन, जातिहीन, भई आश्रयहीन त्यो । अन्धो, लाटो र लँगडो जस्तै घुमिरहोस् सदा ।
यस्तो शान्तचित्त यतिलाई हेरेर देवता । यस्तै बन्न आफू पनि सधैँ आतुर बन्दछन् ।
जव कोही साधकले आत्मसत्ता सिवाय क्यै । देख्दैन, अरु वस्तुको अस्तित्व लुप्त बन्दछ ।
त्यस्ता साधकलाई नै हुन्छ कैवल्य-प्राप्ति ता । विशिष्ट, दीव्य यै नै छ ,सन्देश ब्रह्मतत्त्वको ॥ २३-३६॥

अथ नारदः पितामहं संन्यासविधिं नो ब्रूहिति पप्रच्छ। पितामहः तथेत्यङ्गीकृत्य आतुरे वा क्रमे वापि तुरीयाश्रमस्वीकारार्थं कृच्छ्र-प्रायश्चित्तपूर्वकम् अष्टश्राद्धं कुर्याद्देवर्षिदिव्यमनुष्यभूत पितृमात्रात्मेति अष्टश्राद्धानि कुर्यात्। प्रथमं सत्यवसुसंज्ञकान्विश्वान्देवान्देवश्राद्धे ब्रह्मविष्णुमहेश्वरानृषिश्राद्धे देवर्षिक्षत्रियर्षिमनुष्यर्षीन् दिव्यश्राद्धे वसुरुद्रादित्यरुपान्मनुष्यश्राद्धे सनकसनन्दनसनत्कुमारसनत्सुजातान् भूतश्राद्धे पृथिव्यादिपञ्चमहाभूतानि चक्षुरादिकरणानि चतुर्विधभूग्रामान् पितृश्राद्धे पितृपितामहप्रपितामहान् मातृश्राद्धे मातृपितामहीप्रपितामहीः आत्मश्राद्धे आत्मपितृपितामहाञ्जीवत्पितृकश्चेत्पितरं त्यक्त्वा आत्मपितामह- प्रपितामहानिति सर्वत्र युग्मक्लृप्त्या ब्राह्मणानर्चयेत् एकाध्वरपक्षेऽष्टाध्वरपक्षे वा स्वशाखानुगतमन्त्रैरष्टश्राद्धान्यष्टदिनेषु वा एकदिने वा पितृयागोक्तविधानेन ब्राह्मणानभ्यर्च्य भुक्त्यन्तं यथाविधि निर्वर्त्य पिण्डप्रदानानि निर्वर्त्य दक्षिणाताम्बूलैस्तोषयित्वा ब्राह्मणान्प्रेषयित्वा शेषकर्मसिद्ध्यर्थं सप्तकेशान्विसृज्य शेषकर्मप्रसिद्ध्यर्थं केशान्सप्ताष्ट वा द्विजः। संक्षिप्य वापयेत्पूर्वं केशश्मश्रुनखानि च' इति सप्तकेशान्संरक्ष्य कक्षोपस्थवर्जं क्षौरपूर्वकं स्नात्वा सायंसंध्यावन्दनं निर्वर्त्य सहस्रगायत्रीं जप्त्वा ब्रह्मयज्ञं निर्वर्त्य स्वाधीनाग्निमुपस्थाप्य स्वशाखोपसंहरणं कृत्वा तदुक्तप्रकारेण आज्याहुतिमाज्यभागान्तं हुत्वाहुतिविधिं समाप्य आत्मादिभिस्त्रिवारं सक्तुप्राशनं कृत्वा आचमनपूर्वकमग्निं संरक्ष्य स्वयमग्नेः उत्तरतः कृष्णाजिनोपरि स्थित्वा पुराणश्रवणपूर्वकं जागरणं कृत्वा चतुर्थयामान्ते स्नात्वा तदग्नौ चरुं श्रपयित्वा पुरुषसूक्तेनान्नस्य षोडशाहुतीर्हुत्वा विरजाहोमं कृत्वा अथाचम्य सदक्षिणं वस्त्रं सुवर्णपात्रं धेनुं दत्त्वा समाप्य ब्रह्मोद्वासनं कृत्वा। सं मा सिञ्चन्तु मरुतः समिन्द्रः सं बृहस्पतिः। सं मायमग्निः सिञ्चत्वायुषा च धनेन च बलेन चायुष्मन्तं करोतु मा इति। या ते अग्ने यज्ञिया तनूस्तयेह्यारोहात्मात्मानम्। अच्छा वसूनि कृण्वन्नस्मे नर्या पुरुणि। यज्ञो भूत्वा यज्ञमासीद स्वां योनिं जातवेदो भुव आजायमानः स क्षय एधीति अनेनाग्निमात्मन्यारोप्य ध्यात्वाग्निं प्रदक्षिणनमस्कारपूर्वमुद्वास्य प्रातःसंध्यामुपास्य सहस्रगायत्रीपूर्वकं सूर्योपस्थानं कृत्वा नाभिदघ्नोदकमुपविश्य अष्टदिक्पालकार्घ्यपूर्वकं गायत्र्युद्वासनं कृत्वा सावित्रीं व्याहृतिषु प्रवेशयित्वा। अहं वृक्षस्य रेरिव। कीर्तिः पृष्ठं गिरेरिव। ऊर्ध्वपवित्रो वाजिनीवसु अमृतमस्मि। द्रविणं मे सवर्चसं सुमेधा अमृतोक्षितः। इति त्रिशङ्कोः वेदानुवचनम्। यश्छन्दसामृषभो विश्वरुपः। छन्दोभ्योऽध्यमृतात्संबभूव। स मे इन्द्रो मेधया स्पृणोतु। अमृतस्य देवाधारणो भूयासम्। शरीरं मे विचर्षणम्। जिह्वा मे मधुमत्तमा। कर्णाभ्यां भूरि विश्रवम्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्मण: कोशोऽसि मेधयापिहित:। श्रुतं मे गोपाय। दारेषणायाश्च वित्तेषणायाश्च लोकेषणायाश्च व्युत्थितोऽहं ॐ भू: संन्यस्तं मया ॐ भुव: संन्यस्तं मया ॐ सुव: संन्यस्तं मया ॐ भूर्भुव: सुव: संन्यस्तं मयेति मन्द्रमध्यम-तालजध्वनिभिर्मनसा वाचोच्चार्याभयं सर्वभूतेभ्यो मत्त: सर्वं प्रवर्तते स्वाहेत्यनेन जलं प्राश्य प्राच्यां दिशि पूर्णाञ्जलिं प्रक्षिप्यों स्वाहेति शिखामुत्पाट्य। यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात्। आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेज:। यज्ञोपवीत वहिर्न निवसेस्त्वमन्त: प्रविश्य मध्ये ह्यजस्त्रं परमं पवित्रं यशो बलं ज्ञानवैराग्यं मेधां प्रयच्छेति यज्ञोपवीतं छित्त्वा उदकाञ्जलिना सह। ॐ भू: समुद्रं गच्छ स्वाहेत्यप्सु जुहुयात्। ॐ भू: संन्यस्तं मया। ॐ भुव: संन्यस्तं मया। ॐ सुव: संन्यस्तं मयेति त्रिरुक्त्वा त्रिवारमभिमन्त्र्य तज्जलं प्राश्याचम्य ॐ भू: स्वाहेत्यप्सु वस्त्रं कटिसूत्रमपि विसृज्य सर्वकर्मनिवर्तकोऽहमिति स्मृत्वा जातरुपधरो भूत्वा स्वरुपानुसंधानपूर्वकमूर्ध्वबाहुरुदीचीं गच्छेत् ॥३७॥

त्यस्पछि नारदजीले ब्रह्माजीलाई सोध्नुभो। सन्यासको विधि के हो भगवन् भन्नुहोस् अव।
ब्रह्माजीले हुन्छ, भन्छु भनी सन्यासको विधि। सुरुदेखि अन्त्यसम्म समग्र भन्न थाल्नुभो।
चाहे आतुर-सन्यास,[३५] कम-सन्यास[३६] वा रहोस्। प्रायश्चित्त गर्नलाई, कृच्छ-यज्ञ[३७] पूरा गर।
कृच्छयज्ञ पछि गर्नु आठ-श्राद्ध क्रमैसित। देव-श्राद्ध, ऋषि-श्राद्ध, दिव्यमानव-श्राद्ध र।
भूत-श्राद्ध, दिव्य-पितृ, दिव्यमानव-पितृ र। मातृका-श्राद्ध र आफ्नै आत्माको श्राद्ध आठ छन्।
गर्नै पर्छ श्राद्ध आठै सबैको तृप्ति खातिर। सबैभन्दा त पहिले सत्य र वसु नामक।
विश्वेदेवहरूको नै आह्वान गर्नुपर्दछ। त्यस्पछि भगवान् ब्रह्मा, विष्णु र शिवको पनि।
आवाहन गर्नुपर्छ कमश: देवश्राद्धमा।ऋषिश्राद्ध गर्नु पर्दा देवर्षि, मानवर्षि र।
राजर्षिको पनि आवाहन नै गर्नु पर्दछ। दिव्यश्राद्ध गर्नु पर्दा आठै वसुहरू अनि।
एकादश रुद्र अनि आदित्यहरू द्वादश। आवाहन यी सबैको कमश: गर्नु पर्दछ।
मनुष्य-श्राद्धमा गर्नु आवाहन, सनन्दन। सनत्कुमार, सनक, सनत्सुजातको पनि।
भूतश्राद्ध गर्नु पर्दा पृथिवी, पानी, तेज र। वायु, आकाश, यी पञ्च महाभूतहरू अनि।
आँखा,कान,नाक,मुख,हात,पाउ लगायत। ज्ञानेन्द्रियहरू साथै कर्मेन्द्रियहरू पनि।
सालनाल र जलज, अण्डा र पसिनाबट। जन्मिने सब प्राणीको आवाहन यथाकम।
गर्नु पितृश्राद्धमहा बाबु, बाजे, बराजु र। मातृश्राद्धमहाँ आमा, हजुर्मा र जिजु-मुमा।
यी सबैको गर्नुपछ आवाहन कमैसित। आत्मश्राद्ध गर्नुपर्दा आफ्नो र बाबुको अनि।
हजुर्वा र जिजुबाको आवाहन तिमी गर।माथिका यी आठ श्राद्ध एकै अङ्ग गरीकन।
गर्छौ भने प्रतिश्राद्ध दुइ ब्राम्हण डाकनु। साथै तिन्को गर्नुपर्छ विधिपूर्वक दक्षिणा।
यदि आठ श्राद्ध छुट्टा,छुट्टै गर्नु पऱ्यो भने। मन्त्रबाट गर्नु पूर्ण आफ्नै शाखा बमोजिम।
यसो गर्दा आठ श्राद्ध आठै दिन गरे पनि। अथवा एक दिनमा पनि गर्न सकिन्छ ती।
श्राद्ध गर्दा श्राद्धकल्पका सबै विधि माफिक। गर्नु ब्राह्मणको पूजा, खाना,पिना गराउनु।

---

[३५] तत्काल धाल्ने सन्यास

[३६] तीन आश्रम पछि लिने सन्यास

[३७] शुक्लपक्षको प्रतिपदामा १ गाँसवाट शुरु गरेर पूर्णिमामा १४ गाँस र फेरि पूर्णिमा पछि १४ बाट घटाउँदै एक गाँस खाएर गरिने प्रायश्चित्त व्रत

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सबै कृत्य गरी पूरा पिण्डदान पनि गर । त्यस्पछि दक्षिणा, द्रव्य, साथै ताम्बूल आदिले ।
गर्नु सत्कार सम्पूर्ण श्राद्धकै अङ्ग सम्झिइ । बाँकी कार्य सिद्ध गर्न सात वा आठ केशका ।
रउँ छोडी सबै बाँकी रउँहरू कटाउनु । पछि दाह्री, जुँगा, साथै नङ आदि कटाउनु ।
कोखीका र लिङ्ग छेउका केश नकटाउनू । केश खौरेपछि स्नान अवश्यै गर्नु पर्दछ ।
त्यसपछि साँझमा ब्रह्म-सन्ध्या तिमी पूरा गर । एकहज्जार गायत्री मन्त्रको जपना गर ।
अग्निको स्थापना गर्नु ब्रह्म-यज्ञ[३८] गरे पछि । त्यस्पछि आँफूले पढ्ने शाखा जो वेदमन्त्रका ।
छन् ती पढी, त्याँ भने ॐ आज्यभागीय[३९] आहुति । अग्निमा होम गरनु, त्यसपछि सातुको पिठो ।
तीन गाँस खाइ, गर्नु आच्मनी मुख शुद्धिको । अब फेरि यज्ञकुण्डको अग्नि राख्न जाग्रत[४०] ।
समिधा, दाउरा थप्नु, आगोको गइ उत्तर । कालोमृगचर्म[४१] माथि बसी आसन साधनु ।
पौराणिक कथा सुन्दै राति जाग्रममा बस । चौथो पहर रात्रिको सकिना साथ स्नानको ।
साथै जप आदि सकी, पैले स्थापित अग्निमा । चरुको रूपमा खीर पकाइ ठीक पारनु ।
त्यस्पछि ती सोह्र मन्त्र पुरुषसूक्तका[४२] लिइ । पकाएको खीरबाट सोह्र आहुति गर्दिनु ।
त्यस्पछि विरजाहोम अग्निमा गर्नुपर्दछ । गरी आचमनी फेरि दक्षिणा, गहनाहरू ।
कपडा, गाइका साथै भाँडाकुडाहरू पनि । दान गर्नु पर्छ अरू दानयोग्य पदार्थको ।
यसरी यो ब्रह्मपूजा विधि पूरा गरिकन । अन्त्यमा फेरि ब्रह्माको गर्नु पर्छ विसर्जन ।
त्यस्पछि तलका मन्त्रहरूको गरि वाचन । अग्निको जो हुने गर्छ स्वरूप आधिदैविक ।
त्यस्लाइ नै स्व-आत्मामा गर्नु पर्छ प्रतिष्ठित । "सं मा सिन्चन्तु..."भन्ने र "या ते अग्ने.."यिनै दुइ ।
मन्त्रको अव भावार्थ गरिन्छ तल प्रस्तुत । "वायुहरू, इन्द्रदेव, अग्निदेव, वृहस्पति ।
यी सबैले ममाथि नै वृष्टि कल्याणको गरून् । हे अग्नि, दिनुहोस् आयु साथमा ज्ञानको धन ।
शक्ति-साधन सम्पन्न अनि दीर्घायु पार्नुहोस् ।" "हे अग्नि, यज्ञमा जस्तो देखिनु हुन्छ रुपमा ।
त्यही रूप लिई मेरो सामुन्ने पाउँ दर्शन । मान्छेलाई चाहिने जो सम्पति मानवीय छन् ।
तिनी मेरा लागी पनि व्यवस्था गर्दिनु हवस् । आत्मरूप लिई मेरो आत्मामा आइ वस्नुहोस् ।
यज्ञरुप लिइ, अग्निकै प्रयोजनमा कृत । यज्ञमा आइ आफैँ नै प्रतिष्ठित भई दिनोस ।
हे जातवेदा, यो धर्तीवाट प्रकट भैकन । आफ्ना धामहरू साथै हुनोस् यहीँ प्रतिष्ठित ।"
यिनै मन्त्रहरू पढ्दै, ध्यान साथै प्रदक्षिणा । गरि नमस्कार, गर्नु अग्निको नै विसर्जन ।
त्यस्पछि प्रात-सन्ध्या र सायंकालीनमा पनि । गायत्री मन्त्र हज्जार पल्ट नै जपना गर ।
दुवै सन्ध्यामहा गर्नु सूर्यको अघ्र्य-प्रार्थना । त्यस्पछि पानीमा पस्नु, डुवाई नाभिसम्म नै ।
पानीमै आठ-दिक्पाललाई[४३]अर्घ्य चढाउनु । माता गायत्रीको फेरि गरीकन विसर्जन ।
गायत्रीका व्याहृतिमा पस्नको लागि प्रार्थना । सावित्री देवीमा गर्नु, पढदै निम्न मन्त्रले ।

---

[३८]वेद पढनु र पढाउनु
[३९]घिउको अंश रहेको
[४०]निभ्न नदिन
[४१]कालो हरिनको छाला
[४२]सहस्रशीर्षादेखि सन्नोकस्तु द्विपदेसम्मका सोह्र मन्त्र
[४३]आठ दिशाका आठ दिशापालहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अहं वृक्षस्य..यशछन्द...शरीरं मे..दारेषणा। यी मन्त्रहरूको भाव गरिन्छ अब प्रस्तुत।
"विश्व-वृक्ष उखेल्ने म, मेरो कीर्ति महान छ। अन्न उब्जाउने सूर्यमा जो अमृततत्त्व छ।
त्यस्तै म पनि अत्यन्त अमृत र पवित्र छु। म तेजोयुक्त छु त्यस्तै सम्पदावान छु म ता।
मेरो स्मृतिशक्ति अनि बुद्धि ज्यादै समृद्ध छ। अभिषिक्त[४४] म छु पूरै अमृततत्त्वबाट नै।
त्रिशङ्कु ऋषिका ज्ञान अनुभूति बमोजिम।""वेदले भन्छ जो सर्वश्रेष्ठ र सर्वरूप छन्।
जस्लाई वेदले व्याख्या गरेका छन् विशेष नै। ती इन्द्रले गरून् मेरो वृद्धि स्मृति र बुद्धिको।
म धारण गर्न सकूँ, परमात्मीय अमृत।""देह मेरो फूर्तिलो होस्, जिब्रोमधुरभाषिणी[४५]।
श्रेष्ठ वाणी सुन्न पाउन् यी मेरा कानले सधैँ। तपाईं ता हुनुहुन्छ मेधावी ब्रम्हदेव झैँ।
मैले जे सुन्छु वचन नबिर्सूं कहिल्यै पनि।""मैले स्त्रीको र धनको लोकको पनि कामना।
त्यागी माथि उठिसकें, मैले भूलोकको अब। परित्याग गरी पूरै सन्यास अब लीसकें।
पृथिवी र अन्तरिक्ष, स्वर्गका पनि वैभव। मैले पूरै परित्याग गरेर मुक्त भैसकें।"
मन्त्र यी प्रार्थना गर्दा मन्द, मध्यम, उच्च र।ध्वनियुक्त वाणीले होस् वा भित्रै मनमा पनि।
सकिन्छ पढ्न अथवा जप गर्न मनै मन। फेरी अर्को मन्त्र पढ्नु प्रारम्भ "अभयम्.." बट।
मन्त्रको तल भावार्थ गरिन्छ अब प्रस्तुत। "मेरो तर्फबाट सारा प्राणीमा अब गर्दछु।
पूरा अभयको दान, छन् प्रवृत्त सबै ममा।"पढेर मन्त्र यो फेरि पानीले आच्मनी गर।
त्यस्पछि पूर्वमा फर्की अँजुलि पानीको लिई। "ॐ स्वाहा" भनि पानीको अँजुली गर्नु अर्पण।
त्यस्पछि जो बचेका छन् टुपीका केश ती पनि। उखेलेर फालिदिनु, त्यस्पछि मन्त्र यो अब।
पढी चुँडाउनु पर्छ लगाएको जनै पनि। मन्त्र यज्ञोपवीतम्को गरिन्छ अर्थ प्रस्तुत।
"यो जनै अति नै शुद्ध छ पवित्र पनि त्यति। ब्रह्मा-प्रजापतिसँगै उत्पत्ति पहिल्यै भयो।
यो छ सर्वश्रेष्ठ अनि आयुको वृद्धि गर्दछ। नराख्नु यो वाहिरमा भित्र नै गर्नु धारण।
हे यज्ञसूत्र, भइद्यौ प्रवेश देह भित्र यो। मेरो आत्मासँगै नित्य एकाकार भई बस।
हे पवित्र यज्ञसूत्र, सुकीर्ति, बल, ज्ञान र। वैराग्य धारणा गर्ने दिनुहोस् क्षमता ममा।"
योमन्त्र पढि लाएको जनैलाई चुँडाउनु। पानीको अँजुली साथै हातैमा ली जनै पनि।
"ॐ भूः समुद्रं गच्छ स्वाहा" भनी छोड्नु पानीमै। यस्पछि फेरि तीन्पल्ट तलका मन्त्र बाँचनु।
हे पृथ्वी, आजदेखि नै मैले सन्यास लीसकें। हे अन्तरिक्ष, आजै नै मैले सन्यास लीसकें।
हे स्वर्ग, आजदेखि नै मैले सन्यास लीसकें। यति भनी तीनपल्ट पानीको अभिमन्त्रणा[४६]।
साथै आचमनी गर्नु गरेर अभिमन्त्रणा। "ॐ भू स्वाहा" भन्नु अनि कपडा कन्दनी पनि।
बगाइ दिनु पानीमा, सम्झँदै अनि त्यस्पछि। मैले छोडि सकें सारा, कर्म त्याग गरीसकें।
भन्ने सम्झी बस्त्रहीन (दिगम्बर) भइकन। आत्मस्वरुपको ध्यान गर्दै हात उठाउनु।
त्यस्पछि गर्नु प्रस्थान दिशा उत्तरतर्फ नै॥ ३७॥

---

[४४]सिचिएको वा नुहाइएको
[४५]मिठो बोल्ने
[४६]मार्जन गर्नु वा मन्त्रद्वारा शुद्ध पार्नु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पूर्ववद्विद्वत्संन्यासी चेद्गुरोः सकाशात्प्रणवमहावाक्योपदेशं प्राप्य यथासुखं विहरन्मत्तः कश्चिन्नान्यो व्यतिरिक्त इति फलपत्रोदकाहारः पर्ववनदेवतालयेषु संचरेत्संन्यस्याथ दिगम्बरः सकलसञ्चारकः सर्वदानन्दस्वानुभवैकपूर्णहृदयः कर्मातिदूरलाभः प्राणायामपरायणः फलरसत्वक् पत्रमूलोदकैर्मोक्षार्थी गिरिकन्दरेषु विसृजेद्देहं स्मरंस्तारकम् ॥३८॥

माथि भने सरी गर्ने विज्ञ सन्यासीले तव। गुरुवाट महावाक्य अनि ॐकारको पनि।
लिएर दीक्षा, घुमनु मनमा राखी भाव यो। म बाहेक छैन कोही यो दृष्टिकोण लीकन।
पत्ता,फूल,पानि, फल, खानु जे मिल्छ त्यै अनि। घुम्नु र बास बस्नु गै वन, पर्वत, मन्दिर।
लिइ सन्यास यदि ऊ दिगम्वर[४७] भयो भने। आनन्दरुपी आत्मा जो आफ्नै हृदयमा स्थित।
अनुभूति गरी त्यस्कै कर्मवाट परै रही। प्राणायाम क्रिया नित्य अभ्यास गरि राखनु।
फल-पुष्प रसादि र वोका, पत्ता, जरा पनि। पानीसँग मिलाएर खाली प्राण बचाउन।
खाने अभ्यास गरनु, मोक्षको मात्र कामना। राखी, ओडारमा जानु, जप्नु तारक मन्त्र नै।
गर्दै परब्रम्हको नै ध्यान चिन्तन सर्वदा। सन्यासीले गर्नुपर्छ देहत्याग यसैगरी॥ ३८॥

विविदिषासंन्यासी चेच्छतपथं गत्वाचार्यादिभिर्विप्रैस्तिष्ठ तिष्ठ महाभाग दण्डं वस्त्रं कमण्डलुं गृहाण प्रणवमहावाक्यग्रहणार्थं गुरुनिकटमागच्छेत् आचार्यैर्दण्डकटिसूत्रकौपीनं शाटीमेकां कमण्डलुं पादादिमस्तकप्रमाणमव्रणं समं सौम्यमकालपृष्ठं सलक्षणं वैणवं दण्डमेकमाचमनपूर्वकं सखा मा गोपायौजः सखायोऽसीन्द्रस्य वज्रोऽसि वार्त्रघ्नः शर्म मे भव यत्पापं तन्निवारयेति दण्डं परिग्रहेज्जगज्जीवनं जीवनाधारभूतं माते मा मन्त्रयस्व सर्वदा सर्वसौम्येति प्रणवपूर्वकं कमण्डलुं परिगृह्य कौपिनाधारं कटिसूत्रमोमिति गुह्याच्छादकं कौपिनमोमिति शीतवातोष्णत्राणकरं देहैकरक्षणमोमिति कटिसूत्रकौपीनबस्त्रमाचमनपूर्वकं योगपट्टाभिषिक्तो भूत्वा कृतार्थोऽहमिति मत्वा स्वाश्रमाचारपरो भवेदित्युपनिषत् ॥३९॥

सन्यास लिन खोजेको ज्ञानको लागी हो भने। उस्ले पनि प्रक्रिया यी पूरा गरि अघि बढोस्।
हिंडेपछि सये पाइला, गुरु, ब्राह्मणले त्यहाँ। बोलाएपछि, ए पर्ख महाभाग तिमी रुक।
यी वस्त्रहरूका साथै ब्रह्मदण्ड, कमण्डलु। लिनका लागी, ॐकार, महावाक्य पनि यहाँ।
आउ भनेर बोलाए पछि फर्किनु पर्दछ। आएर गुरुका छेउ, गुरुबाट मिले पछि।
यौटा लौरो, कन्दनी र लँगौटी अनि चादर। आफूसँग राख्नु पर्छ साथै यौटा कमण्डलु।
लौरो होस् बाँसको, त्यस्को उँचाइ आफू तुल्य होस्। बराबरी र चिल्लो होस् प्वाल, धर्सा कतै नहुन्।
कालो रङ्ग नहोस् त्यस्को अतिसुन्दर, श्रेष्ठ होस्। यी सामग्री लिई फेरि पानीले आचमनी गर।
त्यस्पछि हातमा लौरो लिनु मन्त्र पढेर यो। "हे लौरो, साथी हौ मेरा, रक्षा यो प्राणको गर।
इन्द्रको हातको बज्र सरी छौ तिमी सक्षम। तिमीले नै वज्र बनि माऱ्यौ वृत्रासुरै कन।
तिमीले गर कल्याण मेरा लागी सधैंभरि। मभित्र जे जति पाप छन् सबै तिमी नाशिद्यौ।"
यति भनेर लौरो त्यो हातमा यतिले लिनु। फेरि अर्को मन्त्र पढी लिनु पर्छ कमण्डलु।
"संसारका जीवन छौ, आधार प्राणको तिमी। मेरो आधार बनिद्यौ सर्वसौम्य कमण्डलु।"
यति मन्त्र पढी साथै ॐ कार गरिवाचन। सन्यासीले लिनुपर्छ हातमा त्यो कमण्डलु।

---

[४७] निर्वस्त्र, नंगा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तलको मन्त्र पढनु कन्दनी बाँध्न खातिर । "हे कन्दनी वन तिमी लँगौटीको सहायक ।"
यति मन्त्र पढी साथै ॐ कार गरिवाचन । सन्यासीले कम्मरमा बाँध्नुपर्दछ कन्दनी ।
तलको मन्त्र पढदै ॐ कार गरिवाचन । "गोप्य अङ्ग छोप्न भनि लँगौटी म लगाउँछु ।"
सन्यासीले गोप्य अङ्ग लँगौटीले लुकाउनु । तलको मन्त्र पढदै ॐ कार गरिवाचन ।
"चिसो-तातो बचाएर देह रक्षा तिमी गर ।" सन्यासीले जिउ छोप्न ओढ्नु पर्दछ चादर ।
यस्पछि फेरि गरनु जलले आच्मनी पनि । सन्यासीले यस पछि भाव यो मनमा लिओस् ।
"कृतार्थ भैसकैं" अर्थात् "योगपट्टाभिषिक्त" हूँ । मनमा भाव ली यस्तो आवस् आश्रममा अनि ।
सदाचार आश्रमका पालना गर्न व्यस्त होस् । यही भन्छ उपनिषद्, यही हो अनुशासन ॥ ३९ ॥

पाँचौं उपदेश

अथ हैनं पितामहं नारदः पप्रच्छ: भगवन्सर्वकर्मनिवर्तकः इति त्वयैवोक्तः पुनः स्वाश्रमाचारपरो भवेदित्युच्यते । ततः पितामह उवाच । शरीरस्य देहिनो जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुरीयावस्थाः सन्ति । तदधीनाः कर्मज्ञानवैराग्य-प्रवर्तकाः पुरुषा जन्तवस्तदनुकूलाचाराः सन्ति । तथैव चेद्भगवन्संन्यासाः कतिभेदास्तदनुष्ठानभेदाः कीदृशास्तत्त्वतोऽस्माकं वक्तुमर्हसीति । तथेति अङ्गीकृत्य तं पितामहेन ॥१॥

ब्रह्माजीका सुनि कुरा सोध्नु हुन्छ श्री नारद । सन्यासीले सबै कर्म छोड्नु पर्दछ भन्नु भो ।
यो पनि भन्नुभो गर्नु आश्रमाचार[४८] पालन । सकिएन कुराबुझ्न, खुलस्त अझ पार्नुहोस् ।
सुनी कुरा नारदका भन्नुहुन्छ प्रजापति । प्राणीका देहमा हुन्छन् अवस्था चार खालका ।
जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीया, चार यी हुन । यिनै अवस्थामा रम्दै मान्छेले कर्म गर्दछ ।
ज्ञान पाउँछ साथै ऊ वैरागी पनि वन्दछ । जुन्बेला जुन् अवस्थामा हुन्छ मान्छे उसैगरी ।
त्यो आचरण वा काम गर्न थाल्दछ त्यो घडि । चारै आश्रमका साथै श्रुतिले, स्मृतिले पनि ।
बताएका कार्यहरू गर्छ आश्रममा वसी । ब्रह्माजीका सुनी कुरा सोध्नुहुन्छ श्री नारद ।
कति प्रकारका हुन्छन् सन्यासीहरू साथमा । उन्का अनुष्ठान पनि के हुन्छन् के छ अन्तर ?
ब्रह्माले पनि लौ हुन्छ भनि स्वीकृति गर्नुभो ॥ १ ॥

संन्यासभेदैराचारभेदः कथमिति चेत्तत्त्वतस्त्वेक एव संन्यासः अज्ञानेन अशक्तिवशात्कर्मलोपतश्च त्रैविध्यमेत्य वैराग्यसंन्यासो ज्ञानसंन्यासो ज्ञान-वैराग्यसंन्यासः कर्मसंन्यासश्चेति चातुर्विध्यमुपागतः ॥२॥ तद्यथेति दुष्टमदनाभावाच्चेति विषयवैतृष्ण्यमेत्य प्राक्पुण्यकर्मवशात्संन्यस्तः स वैराग्यसंन्यासी ॥३॥ शास्त्रज्ञानात्पाप पुण्यलोकानुभवश्रवणात्प्रपञ्चोपरतः क्रोधेर्ष्यासूयाहङ्काराभिमानात्मकसर्वसंसारं निर्वृत्य दारेषणाधनेषणालोकेषणात्मकदेहवासनां शास्त्रवासनां लोकवासनां त्यक्त्वा वमनान्नमिव प्रकृतीयं सर्वमिदं हेयं मत्वा साधनचतुष्टयसंपन्नो यः संन्यस्यति स एव ज्ञानसंन्यासी ॥४॥ क्रमेण सर्वमभ्यस्य सर्वमनुभूय ज्ञानवैराग्याभ्यां स्वरुपानुसंधानेन देहमात्रावशिष्टः संन्यस्य जातरुपधरो भवति स ज्ञान-वैराग्यसंन्यासी ॥५॥ ब्रह्मचर्यं समाप्य गृही भूत्वा वानप्रस्थाश्रममेत्य वैराग्यभावेऽप्याश्रमक्रमानुसारेण यः संन्यस्यति स

[४८] आश्रममा वस्दा गर्नुपर्ने काम र आचरण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कर्मसंन्यासी ॥६॥ ब्रह्मचर्येण संन्यस्य संन्यासाज्जातरुपधरो वैराग्यसंन्यासी। विद्वत्संन्यासी ज्ञानसंन्यासी विविदिषासंन्यासी कर्मसंन्यासी ॥७॥

सन्यासीका भेदबाट, उन्का आचरणै पनि। कसरि बन्दछन् भिन्न, म भन्छु लौ तिमी सुन।
सन्यास हुन्छ एकै नै बुझ्दा वास्तवमा कुरा। तर अज्ञानताले र समर्थ नहुँदा अनि।
कर्मलोप हुनाले, यी वाडिन्छन् तीन भागमा। वैराग्य-सन्यास पैलो, ज्ञान-सन्यास दोसरो।
ज्ञान-वैराग्य-सन्यास तेस्रो सन्यास जाननु। कर्म-सन्यासलाई चैं चौथो सन्यास माननु।
जसको मनमा छैनन् खराव भावनाहरू। वासनामा पनि जस्को मन आसक्त छैन र।
प्रारब्धको[४९] पुण्यकर्मबाट प्रेरित भैकन। भो सन्यासी भने, वैराग्य-सन्यासी भनि वुझ।
जो मान्छे शास्त्रको ज्ञान पाएर पाप-पुण्यको। लोकमा भै अनुभव, प्रपन्चहरूबाट नै।
भो स्वभावैले विरक्त, क्रोध, ईर्ष्या र दृष्टिको-। दोषले अरुको गर्ने बत्ख्वाईं, अनि शेखी र।
घमण्डलाइ मनले त्यागी निष्काम वन्दछ। स्त्रीको इच्छा, धन-इच्छा, लोकेच्छा वाहवाहिको।
-रुपमा उब्जिने तीन्टा वासनाहरूबाट जो। शारिरिक-वासना र शास्त्रको वासना अनि।
लोकको वासनालाई परित्यजन गर्दछ। मान्छेले जसरी खान्न वान्ताको घिन मानदै।
त्यसरी नै सबै भोग वासनाहरू त्यागदै। चार-साधनले युक्त[५०] भइ सन्यासी बन्दछ।
सकिन्छ ज्ञान-सन्यासी भन्न त्यस्ता यतिकन। जस्ले तीनै आश्रमको[५१] अभ्यास क्रमश गरी।
सबै खाले अनुभव गरी हासिल आफूले। ज्ञानको अनि वैराग्य दुवैको गरि साधना।
आफ्नै स्वरूपको ध्यान, आत्मज्ञान तिरै मन। लगाइ जो वालकझैं बन्न सक्दछ निश्छल।
ज्ञान-वैराग्य-सन्यासी त्यही नै कहलाउँछ। जो कर्मैसँगले वन्दै ब्रह्मचारी, गृहस्थी र।
वानप्रस्थी अनि त्यस्तै सन्यासी बन्न पुगदछ। उस्को वैराग्य मनमा आएको छैन पूर्णतः।
कर्मैसित लागु गर्न खोज्दै आश्रम-पद्धति। सन्यासी जो बन्न पुग्छ कर्म-सन्यासी त्यो बुझ।
ब्रह्मचर्य पछि सीधै वैरागी भइ मानिस। सीधै सन्यासी जो वन्छ, जातरुपी[५२] भईकन।
त्यो नै वैराग्य सन्यासी भनेर तिमी जाननु। विद्वान् सन्यासीलाई नै ज्ञान-सन्यासी जाननु।
विविदिशा-यतिहरू कर्मसन्यासी माननु ॥ ७ ॥

कर्म संन्यासोऽपि द्विविधः निमित्तसंन्यासोऽनिभित्तसंन्यासश्चेति। निमित्तस्त्वातुरः। अनिमित्तः क्रमसंन्यासः। आतुरः सर्वकर्मलोपः प्राणस्य उत्क्रमणकालसंन्यासः सनिमित्तसंन्यासः। दृढाङ्गो भूत्वा सर्वं कृतकं नश्वरमिति देहादिकं सर्वं हेयं प्राप्य ॥८-९॥ हंसः शुचिषद्वसुरन्तररिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ।नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥१०॥ ब्रह्मव्यतिरिक्तं सर्वं नश्वरमिति निश्चित्याथो क्रमेण यः संन्यस्यति स संन्यासोऽनिमित्तसंन्यासः ॥११॥

कर्म-सन्यासीका फेरिअलगै दुइ भेद छन्। निमित्त सन्यासी एक अनिमित्त छ दोसरो।
जो छ आतुर-सन्यासी त्यो निमित्त भनि बुझ। क्रम-सन्यासीहरू ता मानिन्छन् अनिमित्त नै।

---

[४९]पूर्वजन्ममा आर्जित
[५०]साधनचतुष्टयी के हो हुनुपर्ने
[५१]विवेक, वैराग्य, षड्सम्पति र मोक्षको चाहना
[५२]वालक जन्मदा जसरी निश्छल हुन्छ त्यै रुपको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रोगी, अशक्त भै जस्ले सक्दैन गर्न क्यैपनि। नित्य-नैमित्तिक[५३] कुनै कर्ममा असमर्थ छ।
जस्को देहबाट प्राण निक्लिन तम्तयार छ। निमित्त-सन्यास त्यही बेला लिन्छ मनुष्यले।
यही आतुरी-सन्यास पनि हुन्छ मनुष्यको। शरीरमा बल हुँदा पनि जो दृढ-निश्चय-।
लिई विश्वास जो गर्छ, जन्मिने सब मर्दछन्। त्यस्तै यो देह हो त्याज्य[५४] भनि विश्वास गर्दछ।
व्योममा परमात्मा भै हंस (सूर्य) प्रकाशित। परमात्मै घुमी राख्छन् वसु भै अन्तरिक्षमा।
होता र यज्ञवेदीका अग्नि नै आत्मतत्त्व हुन्। पाहुना भै गृहस्थीको घरमा पनि पुग्दछन्।
परमात्मैको छ सत्ता मान्छेमा सर्वश्रेष्ठ भै। बस्दछन् परमात्मा नै श्रेष्ठ-उत्तम वस्तुमा।
परमात्माकै छ वास सबै शास्वत-सत्यमा। आकाशमा उ रहन्छ सदैव सत्यरुप भै।
जलबाट, पृथ्वीबाट, वाणी र सत्यवाट नै। हुन्छ त्यै परमात्माको प्राकट्य वा समुद्भव[५५]।
पहाडबाट जन्मेर सबैभन्दा उ भिन्न छ। विलक्षण अनि त्यस्तै महान् सत्यस्वरुप छ।
भन्ने सम्झेर यसरी जो सधैँ परब्रम्ह नै। सबैभन्दा ठूलो सत्य हो, बाँकी सब नश्वर।
भन्ने पक्का निश्चय ली, बन्छ सन्यासी जो नर। त्यस्तालाई अनिमित्त-सन्यासी भनि जाननु ॥ ८-॥

संन्यासः षड्विधो भवति। कुटीचको बहूदको हंसः परमहंसः तुरीयातीत अवधूतश्चेति ॥१२॥ कुटीचकः शिखायज्ञोपवीती दण्डकमण्डलुधरः कौपीन-कन्थाधरः पितृमातृगुर्वाराधनपरः पिठरखनित्रशिक्यादिमन्त्रसाधनपर एकत्र अन्नादनपरः श्वेतोर्ध्वपुण्ड्रधारी त्रिदण्डः। बहूदकः शिखादिकन्थाधरः त्रिपुण्ड्रधारी कुटीचकवत्सर्वसमो मधुकरवृत्त्याष्टकवलाशी ॥१३॥ हंसो जटाधारी त्रिपुण्ड्रोर्ध्वपुण्ड्रधारी असंक्लृप्तमाधूकरान्नाशी कौपीनखण्डतुण्डधारी ॥१४॥ परमहंसः शिखा यज्ञोपवीतरहितः पञ्चगृहेष्वेकरात्रान्नादनपरः करपात्री एककौपीनधारी शाटीमेकामेकं वैणवं दण्डमेकशाटीधरो वा भस्मोद्धूलनपरः सर्वत्यागी ॥१५॥ तुरीयातीतो गोमुखः फलाहारी। अन्नाहारी चेद्गृहत्रये देहमात्रावशिष्टो दिगम्बरः कुणपवच्छरीरवृत्तिकः ॥१६॥ अवधूतस्त्वनियमोऽ-भिशस्तपतितवर्जनपूर्वकं सर्ववर्णेष्वजगरवृत्त्याहारपरः स्वरुपानुसंधानपरः ॥१७॥

छ वटा भिन्न छन् भेद सन्यासीहरूमा पनि। कुटीचक, बहूदक, हंस, परमहंस र।
तुरीयातीतका साथै अवधूत भनीकन। सन्यासी जो कुटीचक हुन्छ त्यस्ले टुपी, जनै।
लौरो, कमण्डलु साथै लँगौटी अनि चादर।उपयोग गर्छ साथै, आफ्ना आदरणीयमा।
आमा, बुबा र गुरुको सेवामा लागि राख्दछ। सानो पात्र, अनि खन्ती, झोला आदि सधैँभरी।
सायमा राख्छ, साथै ऊ मन्त्रको पनि साधना। गर्न तत्पर भै राख्छ, खान्छ ऊ एक ठाउँमा।
सेतो ठाडो तिलक र त्रिदण्ड[५६] पनि राख्दछ। सन्यासी जो बहूदक उस्ले पनि कुटीचक।
जस्तै टुपी, जनै, लौरो, कमण्डलु, लँगौटी र। ओढ्ने बर्को राख्न सक्छ, त्रिपुण्ड्र[५७] पनि लाउँछ।
सामान भावना राख्छ समस्त प्राणी मात्रमा। भँवराझैँ घर-घरै डुलेर अन्न मागदछ।

---

[५३]दिनैपिच्छे गरिने देवपितृकार्य

[५४]परिस्थितति अनुकूल वा बुझेर सन्यास लिने

[५५]प्रकट हुनु वा उत्पत्ति हुनु

[५६]चार अङ्गुलका एक आपसमा बाँधिएका तीन टुक्रा (वाह्यरुप)। काय-मन र वाणीलाई नियन्त्रण गर्ने दण्डका रुपमा धारणा गरेको प्रतीक

[५७]तेर्सोगरी लगाएको तीनधर्के टीका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तर खाना भने गाँस आठ मात्र उ खाँदछ। हंस-सन्यासीले चाँही जटा धारण गर्दछ।
त्रिपुण्ड्र र उर्ध्वपुण्ड्र[५८] दुबै धारण गर्दछ। भिन्नाभिन्नै घरबाट भिक्षा लिइ उ खाँदछ।
लँगौटी लाउने साथै तुम्बी पनि उ राख्दछ। परमहंस-सन्यासीले राख्दैन टुपी, जनै।
पाँचै मात्र घरबाट अन्न भिक्षा लिइकन। एकै छाक मात्र खाना पकाएर उ खाँदछ।
अर्को दिन अरू बेग्लै गइ पाँच घरैमहाँ। भिक्षा ल्याइ, एक छाक मात्र खाना उ खाँदछ।
यौटा लँगौटी र ओढ्ने, लौरो उ साथ राख्दछ। खाना उस्ले त्यति खान्छ हातमा जति आउँछ।करपात्री
यस्ता सन्यासीले या त ओढी राख्दछ चादर। अथवा भइ नाङ्गो ऊ खरानीमात्र घस्दछ।
तुरीयातीत सन्यासी हुन्छन् ती गाइतुल्य नै। इश्वरेच्छाबाट[५९] मिल्छ जे, त्यै खाई उ बाँच्दछ।
कसैसँग केही पनि माग्दैन कहिल्यै पनि। तुरीयातीत ता हुन्छन् फलाहारी स्वभावका।
तीन्घरैमा मात्र माग्छन्,अन्न खानै पर्‍यो भने। शरीर बाहेक अरू क्यै हुँदैन तिनीसँग।
दिशाहरूनै कपडा बनाएर (दिगम्बर)। रहन्छन् नग्न, साथै यी आफ्ना इन्द्रियका गति।
मरेको मानिससरी चेष्टाहीन बनाउँछन्। हिंड्छन् स्वच्छन्द भै मस्त सन्यासी-अवधूत चैं।
वदनाम अनि भ्रष्ट मान्छे छोडि सबैसँग। वर्ण-जाति-लिङ्गभेद क्यै नराखि यी माग्दछन्।
आत्म-स्वरूप बाहेक अरू चिन्तन क्यै पनि। गर्दैनन् मनमा कैल्यै सन्यासी-अवधूतले॥ १६ र १७॥

आतुरो जीवति चेत्क्रमसंन्यासः कर्तव्यः ॥१८॥

लिइ आतुर सन्यास मान्छे यदि कसै गरि। सकेन मर्न ऊ भने, ल्यौ सन्यास क्रमैसित[६०] ॥ १८॥

कुटीचकबहूदकहंसानां ब्रम्हचर्याश्रमादितुरीयाश्रमवत् कुटीचकादीनां सन्यासविधिः॥ १९॥

कुटीचक, बहूदक, हंस सन्यासीको क्रम। सन्यासाश्रममा पस्न मिलाउनु क्रमैसित।
ब्रम्हचर्य, गृहस्थी र वानप्रस्थ यी आश्रम॥ १९॥

परमहंसादित्रयाणां न कटिसूत्रं न कौपीनं न वस्त्रं न कमण्डलुर्न दण्डः। सार्ववर्णैकभैक्षाटनपरत्वं जातरुपधरत्वं विधिः। संन्यासकालेऽपि अलंबुद्धिपर्यन्तमधीत्य तदनन्तरं कटिसूत्रं कौपीनं दण्ड वस्त्रं कमण्डलुं सर्वमप्सु विसृज्याथ जातरुपधरश्चरेन्न कन्थावेशो नाध्येतव्यो न वक्तव्यो न श्रोतव्यमन्यत्किंचित्प्रणवादन्यं न तर्कं पठेन्न शब्दमपि बृहच्छब्दान् न अध्यापयेन्न महद्वाचो विग्लापनं गिरा पाण्यादिना संभाषणं नान्यस्माद्वा विशेषेण न शूद्रस्त्रीपतितोदक्या संभाषणं न यतेर्देवपूजा नोत्सवदर्शनं तीर्थयात्रावृत्तिः ॥२०॥

परमहंस साथैमा तुरीयातीतको अनि। अवधूत, यी तिन्खाले सन्यासीले कुनै पनि।
लँगौटी, कन्दनी, लौरो, कमण्डलु र चादर। लाउनु, बोक्नु पर्दैन, ती निर्वाङ्ग भईकन।
गई सबैका घरमा भिक्षा माग्न स्वतन्त्र छन्। सन्यास धर्म ग्रहण गर्ने बेला जति कुरा।
पढेको छु ती आफैँमा पर्याप्तै छन् भनिकन। दृढविश्सास मनमा हुँदैन तबसम्म नै।
शास्त्रादिको अध्ययन गरी रहनु पर्दछ। त्यस्पछि कन्दनी, लौरो, लँगौटी र कमण्डलु।
साथै वस्त्र पनि सारा पानीमा फ्याक्नु पर्दछ। यदि ऊ पहिल्यै वस्त्र फाली निर्वस्त्र नै भए।

---

[५८] ठाडो धर्काको तिलक वा टीका
[५९] ईश्वरको इच्छाले
[६०] जुन आश्रममा रहदा सन्यास लिएको हो त्यो भन्दा पछिका आश्रममा कमैसँग जाने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

फेरि उस्ले कुनै वस्त्र नराखोस् साथ आफनो । पढ्ने पढाउने काम नगरोस् उसले कहीँ ।
कथा सुन्न, प्रवचन, व्याख्या गर्न निषिद्ध छ । आफ्नो पदवी-कर्तव्यबाट खुस्की तिरस्कृत ।
भएको मानिस अनि स्त्री, शूद्रहरू क्वैसँग । कुरा बिल्कुल नगरोस्, नछुने महिलासँग ।
ठूला उत्सवमा जानु, पूजा हेर्नु निषिद्ध छ । सन्यासीले देवताको पर्दैन गर्नु पूजन ॥ २० ॥

पुनर्यतिविशेषाः। कुटीचकस्यैकत्र भिक्षा बहूदकस्यासंक्लृप्तं माधूकरं हंसस्याष्टगृहेष्वष्टकवलं परमहंसस्य पञ्चगृहेषु करपात्रं फलाहारो गोमुखं तुरीयातीतस्यावधूतस्याजगरवृत्तिः सार्ववर्णिकेषु यतिर्नैकरात्रं वसेन्न कस्यापि नमेत्तुरीयातीतावधूतयोर्न ज्येष्ठो यो न स्वरुपज्ञः। स ज्येष्ठोपि कनिष्ठो हस्ताभ्यां नद्युत्तरणं न कुर्यान्न वृक्षमारोहेन्न यानादिरुढो न कयविक्रयपरो न किंचिद्विनिमयपरो न दाम्भिको नानृतवादी न यतेः किंचित्कर्तव्यमस्त्यस्ति चेत्सांकर्यम्। तस्मान्मननादौ संन्यासिनामधिकारः ॥२१॥

सन्यासीका नियमको गरिन्छ अब वर्णन । कुटीचक अवस्थाको सन्यासी एक स्थानमा ।
मात्र भिक्षा माग्न सक्छ, बहूदक भने गई । विभिन्न घरमा मौरी डुलेझैं माग्न सक्दछ ।
हंस-सन्यासीले आठ घरमा गई आठ नै । गाँस अन्न मागी आफ्नो गुजारा गर्नु पर्दछ ।
पाँच मात्र घर गइ यति-परमहंसले । अन्न माग्न सक्छ उस्को हात नै पात्र जाननु ।
त्यसैलेनै उसलाई भन्दछन् करपात्री हो । तुरीयातीत सन्यासी गाइले सरि भोजन ।
लिने गर्छ, मिल्यो जे, जो त्यही खाएर बस्दछ । सामान्य ढङ्गले हेर्दा फलाहारि स्वभावको ।
जे मिल्यो इश्वरेच्छाले त्यही नै खानु पर्दछ । अवधूत अवस्थाको सन्यासीले भने, सबै ।
जाति, वर्ण, वर्गवाला गृहस्थीको गइ घर । अन्न प्राप्त गर्न सक्छ, छैन क्यै प्रतिबन्ध नै ।
सन्यासी नबसोस् वास गृहस्थी-घरमा गई । कसैलाई नमस्कार पनि उ नगरोस् कहीँ ।
तुरीयातीतका साथै अवधूत दुबै जना । जेठा, कान्छा हुँदैनन् यी उमेर आदिले पनि ।
जो आफ्नै स्थिति जान्दैन ऊ ता जेठो भए पनि । सन्यासीको नियममा कान्छो नै उ ठहर्दछ ।
सन्यासीले त पौडेर नतर्नु नदी कैँ पनि । न चढ्नु रुखमा त्यस्तै गाडि, मोटर कारमा ।
किन्ने वेच्ने क्यै नगर्नु, साटा-साट निषिद्ध छ । झूठो बोल्न, शेखी गर्न हुन्न सन्यासीले कहीँ ।
गर्ने कर्तव्य नै बाँकी हुन्न सन्यासीको कुनै । आत्म-चिन्तनका साथै गर्नु मनन सर्वदा ।
सन्यासीका हुन् यहिनै अधिकार भनी बुझ ॥ २१ ॥

आतुरकुटीचकयोर्भूर्लोकभुवर्लोकौ बहूदकस्य स्वर्गलोको हंसस्य तपोलोकः परमहंसस्य सत्यलोकस्तुरीयातीतावधूतयोः स्वात्मन्येव कैवल्यं स्वरुप अनुसन्धानेन भ्रमरकीटन्यायवत् ॥२२॥यं यं वापि स्मरन्भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम्। तं तमेव समाप्नोति नान्यथा श्रुतिशासनम् ॥२३॥

कुटीचक र आतुरी सन्यासीले क्रमैसित । अन्तरिक्ष र पृथिवी-लोकको भोग पाउँछन् ।
बहूदक-यतिले त स्वर्गको लोक पाउँछ । हंस-सन्यासीले दीव्य तपोलोक उ पाउँछ ।
सत्यलोक प्राप्त गर्छ यति-परमहंसले । तुरीयातीत सन्यासी अवधूत दुबै थरि ।
अन्तरात्मामै रहेको कैवल्यलोक पाउँछन् । भँवरोझैं ध्यान गर्ने कीरासरह यी दुबै ।
आफ्नै स्वरूपको ध्यान, अनुसन्धान गर्दछन् । त्यसैले तिनी भैहाल्छन् आफैं आत्म-स्वरूप नै ।
मर्ने समय मान्छेले भावना जुन राख्दछ । उस्ले त्यै भावना प्राप्त गर्छ मृत्युपछि पनि ।
यो व्यर्थको कुरा ह्वैन, श्रुतिसम्मत ज्ञान हो ॥ २२ र २३ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तदेवं ज्ञात्वा स्वरुपानुसंधानं विनान्यथाचारपरो न भवेत् तदाचारवशात् तत्तल्लोकप्राप्तिर्ज्ञानवैराग्यसंपन्नस्य स्वस्मिन्नेव मुक्तिरिति न सर्वत्र आचारप्रसक्तिस्तदायरः तदाचारः। जाग्रत्-स्वप्नसुषुप्तिष्वेकशरीरस्य जाग्रतत्काले विश्वः स्वप्नकाले तैजसः सुषुप्तिकाले प्राज्ञः अवस्थाभेदात् अवस्थेश्वरभेदःकार्यभेदात्कारणभेदस्तासु चतुर्दशकरणानां बाह्यवृत्तयः अन्तर्वृत्तयस्तेषाम् उपादानकारणम्। वृत्तयश्चत्वारः मनोबुद्धिरहंकारश्चित्तं चेति। तत्तद्वृत्तिव्यापारभेदेन पृथगाचारभेदः ॥२४॥

यी कुराहरू सम्झेर सन्यासीले समग्रमा। आत्मस्वरुपको ध्यान वाहेक अरु व्यर्थ हो।
भन्ने संझी सँधै ध्यान आत्माकै गर्नु पर्दछ। भिन्न भिन्नै अनुष्ठान सङ्कल्पित गर्‍यो भने।
भिन्ना भिन्नै लोकहरू उस्ले पाउन थाल्दछ। ज्ञान-वैराग्यले युक्त सन्यासीले भने स्वयम्।
मुक्ति पाउँछ आफैँले आफ्नै आत्मस्वरुपमा। अरू आचारमा फस्न सन्यासीले नजानु नै।
विशिष्ट आचार उस्को बन्न पुग्दछ वास्तव। जाग्रत्, स्वप्न, सुसुप्तिमा सन्यासी हुन्छ एक झैँ।
विश्वरूपमहाँ हुन्छ जव हुन्छ उ जाग्रत। तेजस्वरुपमा हुन्छ स्वप्नावस्थामहाँ यति।
प्राज्ञस्वरूपमा हुन्छ सुषुप्तिकालमा यति। काल भेद हुँदा ती ती अवस्थाका ती स्वामीमा।
हुन जान्छ भेद पनि , कार्य-कारण भेदझैँ। जाग्रत् अवस्थामा हेर्दा पञ्च ज्ञानेन्द्रियै[६१] अनि।
पञ्च कर्मेन्द्रिय[६२] तथा चारै करण भित्रका[६३] । यिनै चौध करणका वाह्य-वृत्ति जति छन।
ती सवैको गतिविधि सञ्चालन गरी दिने। उपादान-कारण ता भित्रकै चार वृत्ति हुन्।
मन, बुद्धि, चित्त अनि अहङ्कार यी चार नै। आन्तरिक वृत्ति भनी मान्छन् विज्ञहरू सबै।
यी चाडा वृत्तिले कार्य गर्न थाल्छन् अलग्ग नै। तस्मात् आचरण पनि यिन्का हुन्छन् अलग्ग नै ॥२४॥

नेत्रस्थं जागरितं विद्यात्कण्ठे स्वप्नं समाविशेत्। सुषुप्तं हृदयस्थं तु तुरीयं मूर्ध्नि संस्थितम् ॥२५॥ तुरीयमक्षरमिति ज्ञात्वा जागरिते सुषुप्त्यवस्थापन्न इव यद्यच्छ्रुतं यद्यद्दृष्टं तत्तत्सर्वमविज्ञातमिव यो वसेत्तस्य स्वप्नावस्थायाम् अपि तादृगवस्था भवति। स जीवन्मुक्त इति वदन्ति। सर्वश्रुत्यर्थप्रतिपादनम् अपि तस्यैव मुक्तिरिति। भिक्षुर्नैहिकामुष्मिकापेक्षः। यद्यपेक्षास्ति तदनुरुपो भवति। स्वरुपानुसन्धानव्यतिरिक्तान्यशास्त्राभ्यासैरुष्ट्रकुङ्कुमभारवद्व्यर्थो न योगशास्त्रप्रवृत्तिर्न साङ्ख्यशास्त्राभ्यासो न मन्त्रतन्त्रव्यापारः। इतरशास्त्र-प्रवृत्तिः यतेरस्ति चेच्छवालंकारवच्चर्मकारवदतिविदूरकर्माचारविद्यादूरो न प्रणवकीर्तनपरो यद्यत्कर्म करोति तत्तत्फलमनुभवति। एरण्डतैलफेनवदतः सर्वं परित्यज्य तत्प्रसक्तं मनोदण्डं करपात्रं दिगम्बरं दृष्ट्वा परिव्रजेद्भिक्षुः। बालोन्मत्तपिशाचवन्मरणं जीवितं वा न काङ्क्षेत कालमेव प्रतीक्षेत निर्देश-भृतकन्यायेन परिव्राडिति ॥२६॥

जाग्रत अवस्था र त्यस्को नियन्ता विश्वको स्थिति। रहन्छ नेत्रकै भित्र, स्वप्नावस्था-विशेषको।
नियन्ताको स्थिति भने रहन्छ घाँटीभित्र नै। सुषुप्ति अनि त्यस्को जो नियन्ता प्राज्ञको स्थिति।

---

[६१]नाक, कान, आँखा, छाला, जिब्रो

[६२]बोली, हात, गोडा, लिङ्ग, गुदा।

[६३]मन, वृद्धि, चित्त र अहंकार

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हृदय-क्षेत्रमा हुन्छ, तुरीयातीत-कालको। नियन्ता भै रहेका ती परमेश्वरको भने।
ब्रह्मरन्ध्रमा रहन्छ स्थिति त्यो शिर-मध्यमा। तुरीयरूपको साथै अविनाशी स्वरूपको।
परमात्मतत्त्व मै हूँ भनी जो व्यक्ति जान्दछ। जाग्रत् अवस्थामा नै जो सुषुप्त स्थितिमा रही।
सुनेको नसुनेझैँ र देखेकोलाई अन्धझैँ। चिनेको नचिनेझैँ र बुझेको नबुझे सरि।
सबै भौतिक-वस्तुको नगरिकन चिन्तन। जो रहन्छ स्थिर सधैँ, स्वप्नावस्थामहा पनि।
उस्को स्थिति बनि राख्छ,अवस्था स्थिरभावमै। स्वीकार उस्ले गर्दैन सपनाका पदार्थ ती।
यस्तो मानिसलाइ ता जीवन्मुक्त भनिकन। मान्नु पर्छ भनि भन्छन् विद्वानहरूले सधैँ।
सबै श्रुतिशास्त्रको छ यही नै मान्यता पनि। भिक्षु गर्दैन आकांक्षा यो लोक, परलोकको।
यदि राख्दछ आकांक्षा, त्यस्तै नै भइ हाल्छ ऊ। आत्म-स्वरूप बाहेक अनुसन्धान क्यै अरू।
सन्यासीले गर्नु हुन्न गरेमा व्यर्थ बन्दछ। ऊँटको काँधमा व्यर्थै झुण्डिएको जुरो सरी।
यतिले नगरोस् कैल्यै योगशास्त्रमहा रुचि। नगरेकै जाति हुन्छ अभ्यास सांख्यशास्त्रको।
हुँदैन गर्नु उचित व्यापार मन्त्र-तन्त्रको। सन्यासीले यदि लिन्छ रुचि बाहिरी ज्ञानमा।
मुर्दालाई लगाएको गहना तुल्य हुन्छ त्यो। जसरी सार्कीले राख्छ, बस्तीबाट परै घर।
सन्यासीले बस्नुपर्छ विद्या, कामबटै पर। ॐको जप पनि चर्को स्वरबाट निषिद्ध छ।
जस्तो कार्य गर्छ मान्छे त्यस्तो नै फल भोग्दछ। अण्डिको तेलको फींज जस्तै निस्सार सम्झिइ।
परित्याग गर्नु पर्छ कार्य संसारका सबै। मात्र गर्नु सदा ध्यान परमात्मस्वरूपको।
लौरो मनोमय अनि हात नै पात्र सम्झिइ। निर्वस्त्र सन्यासीलाई मानी आदर्श रूपको।
उसकै मार्ग पच्छ्याइ सर्वत्र घुम्नु पर्दछ। शिशुले, मत्त-मान्छेले, अनि साथै पिशाचले।
नगरे सरि पर्वाह मृत्यु-जीवनको, कुनै। इच्छा नराखी निस्फिकी भावमा घुम्नु पर्दछ।
जस्तै तलवी मान्छेले मान्छ आदेश स्वामीको। सन्यासीले पनि त्यस्तै आदेश कालचक्रको।
प्रतीक्षा गरि मृत्युको तैयारै बस्नु पर्दछ॥ २६॥

तितिक्षाज्ञानवैराग्यशमादिगुणवर्जितः। भिक्षामात्रेण जीविस्यात्स यतिर्यतिवृत्तिहा॥२७॥
न दण्डधारणेन न मुण्डनेन न वेषेण न दम्भाचारेण मुक्तिः॥२८॥
ज्ञानदण्डो धृतो येन एकदण्डी स उच्यते। काष्ठदण्डो धृतो येन सर्वाशी ज्ञानवर्जितः।
स याति नरकान्घोरान्महारौरवसंज्ञितान्॥२९॥ प्रतिष्ठा सूकरीविष्ठासमा गीता महर्षिभिः।
तस्मादेनां परित्यज्य कीटवत्पर्यटेद्यतिः॥३०॥ अयाचितं यथालाभं भोजनाच्छादनं भवेत्।
परेच्छया च दिग्वासाः स्नानं कुर्यात्परेच्छया॥३१॥ स्वप्नेऽपि यो हि युक्तः स्याज्जाग्रतीव विशेषतः।
ईदृक्चेष्टः स्मृतः श्रेष्ठो वरिष्ठो ब्रह्मवादिनाम्॥३२॥ अलाभे न विषादी स्याल्लाभे चैव न हर्षयेत्।
प्राणयात्रिकमात्रः स्यान्मात्रासङ्गविवर्जितः॥३३॥ अभिपूजितलाभांश्च जुगुप्सेतैव सर्वशः।
अभिपूजितलाभैस्तु यतिमुर्क्तोऽपि बध्यते॥३४॥

सन्यासीमा यदि छैन ज्ञान, वैराग्य-भावना। इन्द्रियहरूमा उस्को यदि छैन नियन्त्रण।
खाली भिक्षा मात्र मागि निर्वाह यदि गर्दछ। त्यस्तो सन्यासीले खाली सन्यास-धर्म मास्दछ।
खाली लौरो समाएर, गराई केश-मुण्डन। थरीथरी भेष धरि खाली गर्ने प्रदर्शन।
यस्तो नाटक गर्नेले पाउन्न मुक्ति क्यै गरी। जस्ले लियो ज्ञान-दण्ड,[६४] त्यही नै एक-दण्डी[६५] हो।

[६४]ज्ञानरुपी लौरो
[६५]एउटा लोरो बोक्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लौरो त काठको बोक्छ तर मन्मा अनेकन। इच्छाहरू घुमी राख्छन्, ज्ञानको नाम शून्य छ।
त्यस्को हुन्छ नर्क-बास महारौरव नामको। महर्षिहरूले भन्छन् नखोज्नु मानभाउ क्यै।
सुँगुरको दिसा-तुल्य हुन्छ मानभाउ पनि। न खोजी मानभाउ क्यै कीरा, किम्रा हिँडेसरी।
सन्यासीले घुम्नु पर्छ यत्र, तत्र, सबैतिर। दिगम्वर यतिले त न मागीकन क्वैसँग।
जे दिन्छन् त्यही नै खानु, जे मिल्छ त्यही ओढनु। भनेमा वा दिएमा क्यै अरू ले वस्त्र लाउनु।
इच्छा, आग्रह अरुले गरेमाचैं नुहाउनु। सपनामा पनि जागे जस्तै चेष्टा सधैँ गर।
त्यस्पछि मात्र ऊ बन्छ ब्रम्हवादि बराबर। भिक्षा पाइएन भनि चिन्ता, फिकी नगर्नु क्यै।
पाएँ भिक्षा भनी धेरै हर्ष मान्नु निषिद्ध छ। भिक्षा त्यति मात्र लिनु, प्राण धान्न हुने गरी।
रुप, स्पर्श, रसादिका आसक्तिवाट टाडिनु। सम्मान वा मानभाउलाई गर्नु घृणा गरी।
सम्मानको लाभ लिने सन्यासीले कसै गरी। पाए पनि मुक्ति ऊ ता बाँधिन्छ मानभाउमा॥ २७-३४॥

प्राणायात्रानिमित्तं च व्यङ्गारे भुक्तवज्जने। काले प्रशस्ते वर्णानां भिक्षार्थं पर्यटेद्गृहान्॥३५॥
पाणिपात्रश्चरन्योगी नासकृद्भैक्षमाचरेत्। तिष्ठन्भुञ्ज्याच्चरन्भुञ्ज्यान्मध्येनाचमनं तथा॥३६॥
अब्धिवद्धृतमर्यादा भवन्ति विशदाशयाः। नियतिं च विमुञ्चन्ति महान्तो भास्करा इव॥३७॥
आस्येन तु यदाहारं गोवन्मृगयते मुनिः। तदा समः स्यात्सर्वेषु सोऽमृतत्वाय कल्पते॥३८॥
अनिन्द्यं वै व्रजेद्गेहं निन्द्यं गेहं तु वर्जयेत्। अनावृत्ते विशेद्द्वारि गेहे नैवावृते व्रजेत्॥३९॥
पांसुना च प्रतिच्छन्नशून्यागारप्रतिश्रयः। वृक्षमूलनिकेतो वा त्यक्तसर्वप्रियाप्रियः॥४०॥

खाना पकाइ आगो त्यो निभाएर गृहस्थीले। पूरै जहानले पूर्ण खानाखाईसकेपछि।
प्राण धान्न, गृहस्थीको घर भिक्षार्थी भै पुग। हातमा जे जति अट्छ त्यति नै खान मागनु।
एकै बार तिमी माग्नु बारम्बार नमागनु। खडाखडै त्यहीं खानू वा हिँड्दै खान सक्दछौ।
खानाको बीचमा पानी नखानू कहिल्यै पनि। मर्यादित हुनुपर्छ सन्यासीले समुद्रझैँ।
राख्नु आशय, उद्येश्य, महान, अतिव्यापक। मर्यादित हुनुपर्छ भगवान् सूर्यझैँ यति।
सन्यासी हुन्छ जुन्बेला गाइझैँ मुखग्रासिणी[६६]। जो हाल्यो अरुले उस्को अघि खाइदिने त्यही।
त्यो बेला यतिको हुन्छ सबैमा सम-भावना। त्यसै गरी प्राप्त गर्छ मुक्ति वा अमृतत्व ऊ।
प्रशंसनीय घरमा मात्र भिक्षा लिने गर। बदनाम गृहस्थीको नजानु घरमा कवै।
जस्को ढोका खुला हुन्छ, भिक्षा त्यै घर मागनू। ढोका बन्द जहाँ हुन्छ त्यहाँ भिक्षा नमागनू।
भरिएको धूलो, जालो, एकान्त अनि निर्जन। स्थानमा बस्नु, प्यारो र अप्रिय सब त्यागनू॥ ३५-४०॥

यत्रास्तमितशायी स्यान्निरग्निरनिकेतनः। यथालब्धोपजीवी स्यान्मुनिर्दान्तो जितेन्द्रियः॥४१॥
निष्क्रम्य वनमास्थाय ज्ञानयज्ञो जितेन्द्रियः। कालकाङ्क्षी चरन्नेव ब्रम्हभूयाय कल्पते॥४२॥
अभयं सर्वभूतेभ्यो दत्त्वा चरति यो मुनिः। न तस्य सर्वभूतेभ्यो भयमुत्पद्यते क्वचित्॥४३॥
निर्मानश्चानहंकारो निर्द्वन्द्वश्छिन्नसंशयः। नैव क्रुध्यति न द्वेष्टि नानृतं भाषते गिरा॥४४॥
पुण्यायतनचारी च भूतानामविहिंसकः। काले प्राप्ते भवेद्भैक्षं कल्पते ब्रम्हभूयसे॥४५॥
वानप्रस्थगृहस्थाभ्यां न संसृज्येत कर्हिचित्। अज्ञातचर्यां लिप्सेत न चैनं हर्ष आविशेत्।
अध्वा सूर्येण निर्दिष्टः कीटवद्विचरेन्महीम्॥४६॥

---

[६६]मुखमा जति आयो त्यति नै खाने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सहाँ सूर्य अस्त हुन्छन् बास बस्नु त्यहीं तिमी । न बनाउनु क्यै छाप्रो, न त आगो जलाउनू ।
जे मिल्छ ईश्वरेच्छाले त्यतिले प्राण धान्नु । कर्मेन्द्रिय र ज्ञानेन्द्रियमा राखेर अङ्कुश ।
ज्ञान-यज्ञ अनुष्ठान जस्ले सम्पन्न गर्दछ । प्रतीक्षा कालको गर्दै जो सधैं घुमिराख्दछ ।
ब्रम्ह-भाव प्राप्त गर्न पक्कै सफल बन्दछ । आँफूबाट सबैलाई जस्ले पार्दछ निर्भय ।
उस्ले पनि निर्भयता प्राप्त गर्छ सबैसँग । जो मान र अहङ्कार छोडी निर्द्वन्द बस्दछ ।
जसको मनका शङ्का निर्मूल भइ सक्दछन् । त्यस्ता सन्यासीलाई ता रिस उठ्दैन क्यैसँग ।
न त झूठो कुरा गर्छ, न ईर्ष्या-द्वेष राख्दछ । पुण्यस्थानहरूमा जो यात्रा गर्छ निरन्तर ।
जस्ले गर्दैन क्यै हिंसा कसैमाथि कहीं पनि । जुन्बेला मिल्छ क्यै भिक्षा त्यै बेला मात्र खाँदछ ।
त्यस्तो सन्यासीले मात्र परब्रम्हत्व पाउँछ । वानप्रस्थी, गृहस्थीको सङ्गति नै निषिद्ध छ ।
नचलाउनु दैनिकी[६७] अरूको लिइ आश्रय । प्रसन्नताको आवेश सन्यासीमा निषिद्ध छ ।
जसोगरी किरा-किश्रा घुमिराख्छन् निरन्तर । पृथिवीमा घुमीराख्नू सन्यासीले निरन्तर ।
श्रीसूर्यको उज्यालोमा, नघुम्नु रात्रिमा कबै ॥ ४१-४६ ॥

आशीर्युक्तानि कर्माणि हिंसायुक्तानि यानि च । लोकसंग्रहयुक्तानि नैव कुर्यान्न कारयेत् ॥४७॥
नासच्छास्त्रेषु सज्जेत नोपजीवेत जीविकाम् । अतिवादांस्त्यजेत्तर्कान्पक्षं कंचन नाश्रयेत् ॥४८॥
न शिष्याननुबध्नीत ग्रन्थान्नैवाभ्यसेद्बहून् । न व्याख्यामुपयुञ्जीत नारम्भानारभेत्क्वचित् ॥४९॥
अव्यक्तलिङ्गोऽव्यक्तार्थो मुनिरुन्मत्तबालवत् । कविर्मूकवदात्मानं तद्दृष्ट्या दर्शयेन्नृणाम् ॥५०॥
न कुर्यान्न वदेत्किंचिन्न ध्यायेत्साध्वसाधु वा । आत्मारामोऽनया वृत्त्या विचरेज्जडवन्मुनिः ॥५१॥
एकश्चरेन्महीमेतां निःसङ्गः संयतेन्द्रियः । आत्मक्रीड आत्मरतिरात्मवान्समदर्शनः ॥५२॥
बुधो बालकवत्क्रीडेत्कुशलो जडवच्चरेत् । वदेदुन्मत्तवद्विद्वान् गोचर्यां नैगमश्चरेत् ॥५३॥
क्षिप्तोऽवमानितोऽसद्भिः प्रलब्धोऽसूयितोऽपि वा । ताडितः संनिरुद्धो वा वृत्त्या वा परितापितः ॥५४॥
विष्ठितो मूत्रितो वाज्ञैर्बहुधैवं प्रकल्पितः । श्रेयस्कामः कृच्छ्रगत आत्मानात्मानमुद्धरेत् ॥५५॥
संमाननं परां हानिं योगर्द्धेः कुरुते यतः । जनेनावमतो योगी योगसिद्धिं च विन्दति ॥५६॥
तथा चरेत वै योगी सतां धर्ममदूषयन् । जना यथावमन्येरन्गच्छेयुर्नैव सङ्गतिम् ॥५७॥
जरायुजाण्डजादीनां वाङ्मनःकायकर्मभिः । युक्तः कुर्वीत न द्रोहं सर्वसङ्गांश्च वर्जयेत् ॥५८॥
कामक्रोधौ तथा दर्पलोभमोहादयश्च ये । तांस्तु दोषान्परित्यज्य परिव्राड् भयवर्जितः ॥५९॥

आकाङ्क्षा अनि हिंसा र लोक-सम्पत्ति जोडने । जे काम हुन्छन् ती काम सन्यासी नगरोस् कबै ।
न गरावस् अरूबाट, असत्-शास्त्रहरु[६८] प्रति । आसक्ति नगरोस् कैल्यै, जीविकोपार्जनादिमा[६९] ।
सहायक हुने काम नगरोस् बाँन्न खातिर । फाल्तु कुरा, तर्क अनि वितर्क पनि त्यागनू ।
कुनै विवाद आएमा नलिनु पक्ष क्यै तिर । चेला-चपेटाहरूको बथान नबनाउनु ।
धेरै, ठूला ग्रन्थहरू नपढ्नै उपयुक्त छ । कुनै कुरा पुष्ट गर्न आ-आफ्नै मनमाफिक ।

---
[६७] प्रतिदिनको गुजारा
[६८] कल्पनामा आधिरित अवास्तविक ग्रन्थहरू
[६९] जीविका चलाउनमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

व्याख्या गरी नराख्नु क्यै मन्याढन्ते कुराहरू । भेला-उत्सव राखेर प्रख्याति नकमाउनु ।
आफ्नो आश्रमको चिन्ह क्यै पनि नबनाउनु । अरूका अघि अज्ञानी, बच्चा, पागलझैँ बन ।
ज्ञानी भए पनि लाटो सरी मौन भई बस । अरुले जे भाव राख्छन्, स्वरूप त्यै बनाउनु ।
राम्रा-नराम्रा, मनमा विचार राख्नु हुन्न क्यै । लाटो जस्तै हिँडिराख, नगरी काम क्यै पनि ।
आत्मज्ञान प्राप्त गर्न आत्मामै रमिराखनु । जड वस्तु सरि बस्नु स्थिर भै तिमी शान्त भै ।
इन्द्रिय वशमा राख्नु, वासनालाइ त्यागनु । साथी सङ्गी नबनाई एक्लै नै घुमिराखनु ।
हेर्ने गर सबैलाइ सुन्दरै दृष्टिकोणले । सबैसँग बालकझैं सजिलो हुनु पर्दछ ।
सबै कार्यहरू गर्न पारङ्गत भए पनि । केही नजान्ने सरिको व्यवहार तिमी गर ।
जाने पनि वेदहरू गाईजस्तै सिधा बन । सँधै उन्मत्तले जस्तै कुराकानी तिमी गर ।
गरेमा दुष्टहरूले अपमान र लाञ्छना । चुपचाप सही राख्नु मन शान्त गरीकन ।
पिट्छन् यदि दुष्टले वा बाँधेर यदि राख्दछन् । विघ्नबाधा यदि पार्छन् तिम्रा उत्तम कार्यमा ।
तैपनि शान्त भै राख, विचलित नभैकन । -अज्ञानीले यदि तिम्रो देहमा थुक्दछन् भने ।
दिसा-पिसाब गर्दिन्छन् वा अरू कष्ट पार्दछन् । घृणा, प्रतिशोध न ली चुपचाप सही वस ।
आफ्नो उद्धार आफैँले गर्नु सङ्कटमा परे । गरेमा अरुले मानभाउ, तारिफ, आदर ।
तपस्याको शक्तिलाई बनाई दिन्छ निर्बल । तर पाए अपमान योगीले, अतिशीघ्र नै ।
आफ्नो लक्ष्य योगसिद्धि सजिलै प्राप्त गर्दछ । श्रेष्ठयोगी हुन तिमी अरू सुश्रेष्ठ व्यक्तिका ।
धर्मलाई नडिगाइ, दृढ-निश्चय लीकन । यस्तो गर्नु आचरण अरूले हेपी नै रहुन् ।
नजीक सम्पर्क पनि भरसक् नगरून् कुनै । परिब्राजक-यतिले, मन, कर्म र वाक्यले ।
देहले पनि अरूको अण्डा र सालनालमा । जन्मिने सब प्राणीका साथमा क्यै कसै गरी ।
ईर्ष्या, द्रोह नराख्नु र आसक्ति पनि क्वैसँग । नराख्नु र सबैसाथ समान भाव राखनु ।
काम, क्रोध, लोभ, मोह, घमण्ड आदि दुर्गुण । त्यागेमा हुन्छ सन्यासी भयमुक्त सबैसँग ॥ ४७-५९ ॥
भैक्षाशनं च मौनित्वं तपो ध्यानं विशेषतः । सम्यग्ज्ञानं च वैराग्यं धर्मोऽयं भिक्षुके मतः ॥६०॥
काषायवासाः सततं ध्यानयोगपरायणः । ग्रामान्ते वृक्षमूले वा वसेद्देवालयेऽपि वा ।
भैक्षेण वर्तयन्नित्यं नैकान्नाशी भवेत्क्वचित् ॥६१॥चित्तशुद्धिर्भवेद्यावत्तावन्नित्यं चरेत्सुधीः ।
ततः प्रव्रज्य शुद्धात्मा संचरेद्यत्र कुत्रचित् ॥६२॥ वहिरन्तश्च सर्वत्र संपश्यन्हि जनार्दनम् ।
सर्वत्र विचरेन्मौनी वायुवद्वीतकल्मषः ॥६३॥ समदुःखसुखः क्षान्तो हस्तप्राप्तं च भक्षयेत् ।
निर्वैरेण समं पश्यन्द्विजगोऽश्वमृगादिषु ॥६४॥ भावयन्मनसा विष्णुं परमात्मानमीश्वरम् ।
चिन्मयं परमानन्दं ब्रह्मैवाहमिति स्मरन् ॥६५॥ ज्ञात्वैवं मनोदण्डं धृत्वा आशानिवृत्तो भूत्वा आशाम्बरधरो भूत्वा सर्वदा मनोवाक्कायकर्मभिः सर्वसंसारमुत्सृज्य प्रपञ्चावाङ्मुखः स्वरुपानुसन्धानेन भ्रमरकीटन्यायेन मुक्तो भवतीत्युपनिषत् ॥६६॥
सन्यासीले गर्नु तल लेखेका धर्म पालन । भीख मागेर पाएको पदार्थ गर्नु भोजन ।
चुपो लागेर बसनु, तपस्या गर्नु हर्दम । सद्ज्ञानको खोजी गर्न लागी राख्नु निरन्तर ।
मनमा भावना बोक्नु वैरागीपनको सधैं । गेरुवा वस्त्र पैह्रेर ध्यानमा, योगमा पनि ।
सन्यासीले लागीराख्नु पर्ने हुन्छ निरन्तर । बास बस्नु मन्दिरमा अथवा गाउँ बाहिर ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अथवा रुखको फेदमा बस्नु हुन्छ उत्तम । भीख मागेर पाएको अन्न मात्र सधैँ लिनु ।
एकै गृहस्थीको अन्न नखानु कहिल्यै पनि । श्रेष्ठ ज्ञानी साधकले सधैँ आश्रमधर्मको ।
गरी पालन आत्माको शुद्धिमा ध्यान राखनु । जबसम्म आत्मशुद्धि हुन्न आश्रममा बसी ।
पूरा प्रयत्नका साथ चित्त शुद्ध बनाउनु । भए पछि चित्त शुद्ध, सन्यासाश्रम लीकन ।
जहाँ जता लाग्छ मन त्यहींनै घुम्नु पर्दछ । बाहिर-भित्र दुइटै संसार बीच हेरदा ।
श्रीमन्नारायणै मात्र देख्नु पर्छ निरन्तर । हवा झैँ शुद्ध भै पापवाट बच्नु सधैँभरि ।
चुपचाप रही नित्य घुमिराख्नु जताततै । सुखमा, दुख्खमा एकै भावना राख्नु पर्दछ ।
क्षमाको भावना नित्य मनमा राख्नु पर्दछ । हातमा जे जति मिल्छ, त्यतिनै खानु पर्दछ ।
कैल्यै कसैमाथी पनि नराख्नु शत्रुभावना । गाई, ब्राम्हण, घोडा र मृग आदि सबैसँग ।
समानताको नै राख्नु दृष्टिकोण बराबर । मन भित्र सर्वव्यापी परमात्मस्वरुपको ।
ध्यान गर्दै यही सोच्नु, "म नै त्यो परब्रम्ह हूँ"। सन्यासीले यही सोच्दै, मनमा ज्ञानरूपको ।
लौरो टेक्नु पर्छ अनि सबै आशाहरू पनि । परित्याग गरी, वस्त्र केही पनि नलाउनु ।
मनले, बोलीले साथै कर्मले, देहले पनि । सबै संसारको त्याग यतिले गर्नु पर्दछ ।
मायाबाट सिर्जिएका प्रपञ्चबाट सर्वदा । मुख मोडी, कमल्कोटीले साङ्लोलाई गुन्गुन ।
गीत गाइ कमल्कोटी पारेझैँ गुँडमा लगी । आफ्नो आत्माभित्र सँधै परमात्मस्वरूपको ।
मात्र गीत गाई आँफै परमात्मै तिमी बन । साङ्लो तिमी कमल्कोटी ब्रम्हज्ञान भनि बुझ ।
यही हो "न्याय-भ्रमरकीट" वेदान्त भन्दछ । यही न्यायबाट मुक्त सन्यासी हुन सक्दछ ॥ ६०-६६ ॥

छैठौं उपदेश

अथ नारदः पितामहमुवाच । भगवन् तदभ्यासवशात् भ्रमरकीटन्यायवत्तदभ्यासः कथमिति । तमाह पितामहः । सत्यवाग्ज्ञानवैराग्याभ्यां विशिष्टदेहावशिष्टो वसेत् ॥१॥

ब्रह्माजीका सुनी कुरा सोध्नुहुन्छ श्री नारद । तपाईंले भन्नु भयो भ्रमरकीट न्यायले[७०] ।
आफ्नो स्वरूप जानेर मुक्त बन्दछ मानिस । तर अभ्यास त्यसको कसरी गर्नुपर्दछ ?
सुनी प्रश्न नारदको भन्नुहुन्छ प्रजापति । हे नारद, जीवनमा पहिले सत्य-धारण ।
गर्नु पर्दछ, तत्पश्चात् ज्ञान-वैराग्यवाट नै । आसक्ति देहका साथै वासनाहरू त्यागदै ।
ज्ञानरूपी अवशिष्ट देहमा[७१] वस्नु पर्दछ ॥ १ ॥

ज्ञानं शरीरं वैराग्यं जीवनं विद्धि शान्तिदान्ती नेत्रे मनो मुखं बुद्धिः कला पञ्चविंशतितत्त्वान्यवयवा अवस्था पञ्चमहाभूतानि कर्म भक्तिज्ञानवैराग्यं शाखा जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुरीयाश्चतुर्दशकरणानि पङ्कस्तम्भाकाराणीति । एवमपि नावमतिपङ्कंकर्णधार इव यन्तेव गजं स्वबुद्ध्या वशीकृत्य स्वव्यतिरिक्तं सर्वं कृतकं नश्वरमिति मत्वा विरक्तः पुरुषः सर्वदा ब्रह्माहमिति

[७०]कमल्कोटीले साङ्लोलाई गुन्गुनाइ कमल्कोटी वनाए झैं
[७१]ज्ञानमयकोष मात्र रहेको देह

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

व्यवहरेन्नान्यकिंचिद्वेदितव्यं स्वव्यतिरेकेण। जीवन्मुक्तो वसेत्कृतकृत्यो भवति। न नाहं ब्रम्हेति व्यवहरेत्किंतु ब्रह्माहमस्मीत्यजस्रं जाग्रत्स्प्नसुषुप्तिषु। तुरीयावस्थां प्राप्य तुरीयातीतत्वं व्रजेत्॥२॥

ज्ञाननै हो अवशिष्ट शरीर भनि जाननु। वैराग्य नै प्राण जान्नु अवशिष्ट शरीरको।
शम[७२] यौटा नेत्र अनि दम[७३] अर्को भनि बुझ। पूर्णशुद्ध मनलाई मुख हो भनि माननु।
बुद्धिलाई कला मान्नु साथै पच्चीस अङ्ग छन्। (पाँच कर्मेन्द्रिय[७४] अनि ज्ञानका पाँच इन्द्रिय[७५]।
पन्चप्राण[७६] अनि पाँच विषयादिहरू[७७] अनि। चार अन्तस्करण[७८] र अव्यक्त-प्रकृति गरी)।
यिनै पच्चीस हुन् अङ्ग अवशिष्ट शरीरका। जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीय अनि साथमा।
तुरीयातीत यी पाँच अवस्था त्यस देहका। पञ्चमहाभूततत्त्व हुन् भनिकन जानून्।
अवशिष्ट देहका छन् चार हातहरू पनि। कर्म, भक्ति, ज्ञान अनि वैराग्य चार हात हुन्।
अथवा यसका हात, जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति र। तुरीय गरि यी वैकल्पिक हुन् चार हात नै।
ज्ञान-कर्मेन्द्रिय दस, अन्तस्करण चार यी। -चौध करणहरु यी खम्वा हुन् यस देहका।
यस्तो अवस्थामा जस्तै पाको र बृद्ध माझिले। हिलोबाट नाउलाई ठीक बाटो लगाउँदै।
गन्तव्यमा लग्न सक्छ, त्यस्तै श्रेष्ठ मनुष्यले। संसार-सागररूपी हिलोमा फसीराखने।
नाउ जो छ जीवनको, त्यस्लाई श्रेष्ठबुद्धिले। राखेर आफ्नो वशमा, माउतेको प्रयासले।
हाथीलाई वशगरे सरी नै पार लाउँछ। ज्ञानरूपी श्रेष्ठदेहमा जो पुरुष बस्दछ।
त्यस्ले सँधै सोच्नु पर्छ, म बाहेक् बाँकी छैन क्यै। "अहं ब्रह्मास्मि" अथवा "म नै त्यो ब्रह्म हूँ" अनि।
म बाहेक सबै वस्तु मात्रै हुन् कल्पना भनी। दृढ निश्चय वोकेर जीवन्मुक्त भईकन।
सन्यासी भइ संसार घुमीराखनु पर्दछ। कृतकृत्य बनिहाल्छ यसरी बाँचने यति।
बाहिरी दुनियालाई नभन्नु ब्रम्ह ह्वैन म।"म नै हूँ ब्रह्म"भन्ने नै धारणा तिमी राखनु।
जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिका अवस्थाबाट पार भै। सन्यासी त्यो पुगि हाल्छ क्रमैसित तुरीयमा।
त्यस्पछि ऊ पसिहाल्छ तुरीयातीतमा पनि॥ २॥

दिवा जाग्रन्नक्तं स्वप्नं सुषुप्तमर्धरात्रं गतमित्येकावस्थायां चंतस्रोऽवस्थानस्तु एकैककरणाधीनानां चतुर्दशकरणानां व्यापारश्चक्षुरादीनाम्। चक्षुषो रुपग्रहणं श्रोत्रयोः शब्दग्रहणं जिह्वाया रसास्वादनं घ्राणस्य गन्धग्रहणं वचसो वाग्व्यापारः पाणेरादानं पादयोः संचारः पायोरुत्सर्ग उपस्थस्यानन्दग्रहणं त्वचः स्पर्शग्रहणम्। तदधीना च विषयग्रहणबुद्धिः बुद्ध्या बुद्ध्यति चित्तेन चेतयत्यहंकारेणाहंकरोति। विसृज्य जीव एतान्देहाभिमानेन जीवो भवति। गृहाभिमानेन गृहस्थ इव शरीरे जीवः संचरति। प्रागदले पुण्यावृत्तिराग्नेय्यां निद्रालस्यौ दक्षिणायां क्रौर्यबुद्धिर्नैऋत्यां

---

[७२]चित्तलाई स्थिर गर्नु
[७३]इन्द्रियहरूलाई वशमा राख्नु
[७४]बोली, हात, गोडा, लिङ्ग, गुदा
[७५]नाक, कान, आँखा, छाला, जिव्रो
[७६]प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान
[७७]शब्द, रुप, रस, गन्ध, स्पर्श
[७८]मन, बुद्धि, अहंकार र चित्त

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पापबुद्धिः पश्चिमे क्रीडारतिर्वायव्यां गमने बुद्धिरुत्तरे शान्तिरीशान्ये ज्ञानं कर्णिकायां वैराग्यं केसरेष्वात्मचिन्ता इत्येवं वक्त्रं ज्ञात्वा ॥३॥

दिन हो जागृतावस्था, रात्रि स्वप्न भनि बुझ । सुषुप्ति मध्यरात्रि हो, अवस्था तीन यी सबै ।
तुरीयकै अवस्थामा रहन्छन् भनि जाननु । तुरीय चाँहीं गै बस्छ तुरीयातीत कालमा ।
यसरी हेरदा एकै कालमा, चार काल छन् । मन, बुद्धि, चित्त अनि अहङ्कार समेतका ।
चार अन्तस्करणमा यी मध्ये हर एकका । अधीनमा नेत्र आदि चौध करण चल्दछन् ।
आँखाले रूप हेर्ने र कानले शब्द सुन्दछ । जिब्राले स्वाद चाख्ने र नाकले गन्ध सुँघ्दछ ।
मुखले बोल्छ, त्यस्तै नै हातले काम गर्दछ । लिनु दिनु पनि गर्छ हातले सब वस्तुको ।
खुट्टाहरूले हिंड्ने र गुदाले[७९] मल फाल्दछ । उपस्थहरू अर्थात लिङ्ग-योनिहरूबट ।
आनन्द लिन्छन् प्राणीले, छालाले स्पर्श बुझ्दछ । बुद्धिले नै दिने गर्छ यी सबैलाइ आश्रय ।
बुद्धिवाटै प्राप्त हुन्छ जानकारी सबै कुरा । चित्तवाट प्राप्त हुन्छ चैतन्य सब प्राणीमा ।
मै हूँ भन्ने भावनाचैं त्यो अहंकारजन्य छ । यी चौधै भावनालाइ विशेष रुप दीकन ।
सबै एक ठाउँ पारी बनेको देहमा रही । आत्माभिमानका साथ तुरीय चेतना पनि ।
जीवरूपी बनिहाल्छ, देहको स्वामीझैं बनी । जस्तै गृहस्थी घरमा स्वाभिमान लिइकन ।
घरको स्वामी हूँ भन्दै रहन्छ अभिमान ली । तुरीय-चैतन्य पनि देहमा बसी जीवको ।
म नै त्यो जीव हूँ भन्दै रहन्छ अभिमान ली । शरीरका भित्रतर्फ आठोटा पत्र साथमा ।
लिई, कमलको फूल, फुल्छ हृदय माझमा । हृदयाकाशमा बस्ने जीव जुन्घडि पूर्वको ।
पत्रमा घुम्छ त्यो बेला, प्रवृत्ति पुण्य बन्दछ । आग्नेय कोणमा पुग्दा निद्रा र अल्छि लाग्दछ ।
पुग्दा दक्षिणमा उस्मा क्रूरताभाव जाग्दछ । नैऋत्यकोणमा पुग्दा सद्बुद्धि हुन्छ जागृत ।
पश्चिमी कोणमा पुग्दा क्रीडामा हुन्छ तन्मय । पुग्दा वायव्यमा बुद्धि लाग्नेछ श्रेष्ठमार्गमा ।
पुग्दा उत्तरमा हुन्छ अनुभूति त शान्तिको । ईशानकोणमा पुग्दा विशेष-ज्ञान आउँछ ।
पुष्पको मन्जरी बीच जव त्यो जीव पुग्दछ । जीवको मनमा धेरै वैराग्य जाग्न थाल्दछ ।
भित्री केशरमा पुग्दा जीवमा आत्मज्ञानको । भाव जागेर भैहाल्छ आत्माको ध्यानमा लीन ।
हेरेमा यसरी वुझ्छौं, चैतन्यतत्त्व मुख्य हो । चैतन्यकै लिई मार्ग पुग्नु आत्मस्वरूपमा ।
यसै गरेर ज्ञानीले वुझी आत्मस्वरुप नै । प्रतिष्ठित भई जान्छ तुरीयातीत-ब्रह्ममा[८०] ॥ ३ ॥

जीवदवस्थां प्रथमं जाग्रद्द्वितीयं स्वप्नं तृतीयं सुषुप्तं चतुर्थं तुरीयं चतुर्भिर्विरहितं तुरीयातीतम्। विश्वतैजसप्राज्ञतटस्थभेदैरेक एव एको देवः साक्षी निर्गुणश्च तद्ब्रह्माहमिति व्याहरेत्। नो चेज्जाग्रदवस्थायां जाग्रदादिचतस्रोऽवस्थाः स्वप्ने स्वप्नादिचतस्रोऽवस्थाः सुषुप्ते सुषुप्तादिचतस्रोऽवस्थाः तुरीये तुरीयादिचतस्रोऽवस्थाः न त्वेवं तुरीयातीतस्य निर्गुणस्य। स्थूलसूक्ष्मकारणरुपैविश्वतैजसप्राज्ञेश्वरैः सर्वावस्थासु साक्षी त्वेक एवावतिष्ठते। उत तटस्थो द्रष्टा तटस्थो न द्रष्टा द्रष्टत्वान्न द्रष्टैव कर्तृत्वभोक्तृत्वाहंकारादिभिः स्पृष्टो जीवः जीवेतरो न स्पृष्टः। जीवोऽपि न स्पृष्ट इति चेन्न।

---

[७९] मलद्वारले

[८०] जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीयभन्दा परको एकिकृत अवस्था

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जीवाभिमानेन क्षेत्राभिमानःशरीराभिमानेन जीवत्वम्। जीवत्वं घटाकाशमहाकाशवद्व्यवधानोऽस्ति। व्यवधानवशादेव हंसः सोऽहमिति मन्त्रेणोच्छ्वासनिःश्वासव्यपदेशेनानुसन्धानं करोति। एवं विज्ञाय शरीराभिमानं त्यजेन्न शरीराभिमानी भवति। स एव ब्रह्मेत्युच्यते ॥४॥

सामान्यत जीवका छन् अवस्था चार जाननु। पैलो जाग्रत हो, दोस्रो स्वप्न, तेस्रो सुषुप्ति हो।
चौथो तुरीय हो, फेरि यी चारैदेखि पर्तिर। अवस्था तुरीयातीत रहेको छ भनि बुझ।
आत्मा एकै छ तर ऊ विश्व, तैजस, प्राज्ञ र। तटस्थका भेदबाट देखिन्छ चार रूपमा।
तसर्थ म छु एकै नै परमात्मस्वरूपको। सबैको साक्षी हूँ, साथै सत्, रजो, तम यी गुण।
भन्दा अलग्गै रहने, आफैं म परब्रम्ह हूँ। भनेर जीवले दावी गर्नु पर्दछ सुदृढ।
पुरुष जब उ हुन्छ तुरीयातीत भावमा। चारै अवस्थाहरूका उस्मा हुन्नन् अनुभव।
अन्यथा जसरी जाग्रत् अवस्थामा त सक्रिय। स्वप्नमा कल्पना साथै सुषुप्तिमा त तन्मय।
तुरीयमा ध्यान गरी जाग्रत्मा पनि चार छन्। स्वप्नका पनि त्यस्तै नै सकृय,कल्पना अनि।
तन्मय र ध्यान गरी अवस्था चार भिन्न छन्। यस्तै चार अवस्था छन् सुषुप्ति र तुरीयका।
तुरीयातीतका त्यस्तै चारोटा स्थितिभिन्नता। आउन सक्ने देखिन्छ तर त्यस्तो हुँदैन कैं।
यथार्थमा हुने गर्छ तुरीयातीत निर्गुण। तसर्थ सम्भवै हुन्न उसमा स्थितिभिन्नता।
स्थूलब्रह्म विश्वरूप, सूक्ष्मब्रह्म त तैजस। कारण ब्रह्म हो प्राज्ञ यी सबै ब्रह्मको पनि।
सबै अवस्थाहरूमा एउटै साक्षी बस्दछ। परन्तु ईश्वर भने द्रष्टा हुन्न कसै गरी।
तटस्थ मायाधारी नै हुन्छ ईश्वररूपमा। मायाधारी ईश्वरको छैन द्रष्टा कुनै पनि।
तसर्थ द्रष्टा बन्दैन तटस्थ कहिल्यै पनि। तसर्थ ईश्वर, द्रष्टा हुन्न नै भनि माननु।
त्यसो भए जीवलाई द्रष्टा मान्न सकिन्छ त ? सकिन्न मान्न किनकि जीवमा भाव भिन्न छन्।
उ बन्छ कहिले कर्ता, कैले भोक्ता उ बन्दछ। कैले अहङ्कार गर्छ, उसमा अभिमान छ।
जीव भन्दा अलग्गै जो तुरीयातीत रूपमा। सत्ता छ परमात्माको, उसमा दोष क्यै पनि।
कर्ता,भोक्ता, अहङ्कार आदिको हुन्न क्यै पनि। त्यसो भएतर्क अर्को पनि गर्न सकिन्न र ?
हुने गर्छ जीव पनि स्वरूप अनुसारको। शुद्ध चैतन्य, तस्मात् ऊ पनि कर्तृत्व आदिका।
सम्पर्कबाट पर छ भन्नु, अनुपयुक्त छ। किनकि जीवमा हुन्छ अहंभाव सधैं भरी।
देहरूपी क्षेत्रभित्र यसको अभिमान छ। अभिमानी हुनाले नै उस्मा जीवत्व बस्दछ।
परमात्मतत्त्वमा र बीचमा जीवतत्वको। व्यवधान छ यौटा त्यो खडा पर्खालरूपको।
घटाकाश, मठाकाश बीचको व्यवधानझैं। त्यही पर्खालले गर्दा जीव त्यो हंसरूपको।
लिई माध्यम निश्वास अनि प्रश्वासको सदा। "सोऽहम्" "म हूँ ब्रह्म" भनी सदा गर्दछ चिन्तन।
यसरी नै खोजी गर्छ सदा आत्म-स्वरूपको। यिनै कुरा सम्झिएर देहबाट हटाउनु।
आत्माभिमानलाई त चटक्कै छोड्नु पर्दछ। सन्यासीमा यदि छैन आत्माभिमान क्यै भने।
उनीलाई मान्नु पर्छ यिनी नै ब्रह्म हुन् भनी ॥ ४ ॥

त्यक्तसङ्गो जितक्रोधो लघ्वाहारो जितेन्द्रियः। पिधाय बुद्ध्या द्वाराणि मनो ध्याने निवेशयेत् ॥५॥
शून्येष्वेवावकाशेषु गुहासु च वनेषु च। नित्ययुक्तः सदा योगी ध्यानं सम्यगुपक्रमेत् ॥६॥
आतिथ्यश्राद्धयज्ञेषु देवयात्रोत्सवेषु च। महाजनेषु सिद्ध्यर्थी न गच्छेद्योगवित्क्वचित् ॥७॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यथैनमवमन्यन्ते जना: परिभवन्ति च। तथा युक्तश्चरेद्योगी सतां वर्त्म न दूषयेत् ॥८॥
वागदण्ड: कर्मदण्डश्च मनोदण्डश्च ते त्रय:। यस्यैते नियता दण्डा: स त्रिदण्डी महायति: ॥९॥
विधूमे च प्रशान्ताग्नौ यस्तु माधूकरीं चरेत्। गृहे च विप्रमुख्यानां यति: सर्वोत्तम: स्मृत: ॥१०॥
दण्डभिक्षां च य: कुर्यात्स्वधर्मे व्यसनं विना। यस्तिष्ठति न वैराग्यं याति नीचयतिर्हि स: ॥११॥
यस्मिन्गृहे विशेषेण लभेद्भिक्षां च वासनात्। तत्र नो याति यो भूय: स यतिर्नेतर: स्मृत: ॥१२॥
य: शरीरेन्द्रियादिभ्यो विहीनं सर्वसाक्षिणम्। पारमार्थिकविज्ञानं सुखात्मानं स्वयंप्रभम् ॥१३॥
परतत्त्वं विजानाति सोऽतिवर्णाश्रमी भवेत्। वर्णाश्रमादयो देहे मायया परिकल्पिता: ॥१४॥
नात्मनो बोधरुपस्य मम ते सन्ति सर्वदा। इति यो वेद वेदान्तै: सोऽतिवर्णाश्रमी भवेत् ॥१५॥
यस्य वर्णाश्रमाचारो गलित: स्वात्मदर्शनात्। स वर्णानाश्रमान्सर्वानतीत्य स्वात्मनि स्थित: ॥१६॥
योऽतीत्य स्वाश्रमान्वर्णानात्मन्येव स्थित: पुमान्। सोऽतिवर्णाश्रमी प्रोक्त: सर्ववेदार्थवेदिभि: ॥१७॥
तस्मादन्यगता वर्णा आश्रमा अपि नारद। आत्मन्यारोपिता: सर्वे भ्रान्त्या तेनात्मवेदिना ॥१८॥
न विधिर्न निषेधश्च न वर्ज्यावर्ज्यकल्पना। ब्रह्मविज्ञानिनामस्ति यथा नान्यच्च नारद ॥१९॥

आसक्तिहीन बननु, क्रोध गर्नु नियन्त्रण। थोरै खानु, इन्द्रियमा गरिराख्नु नियन्त्रण।
सबै इन्द्रियका ढोका बुद्धिले बन्द गर्दिनु। आत्मज्ञान प्राप्त गर्न ध्यान, चिन्तनमा जुट।
एकान्त ठाउँमा त्यस्तै ओडार अनि जङ्गल-। गएर योगीले नित्य रहनु ध्यानमग्न भै।
श्राद्धमा, यज्ञमा साथै देवपूजनमा अनि। पाहुनाको सुश्रुषामा त्यस्तै मङ्गलकार्यमा।
धार्मिक-मेलाहरूमा त्यस्तै उत्सव आदिमा। सहभागी हुनु हुन्न योगीले कहिल्यै पनि।
टाडा रहनको लागी सन्यासीले मिलाउनु। यस्तो व्यवस्था, जस्बाट नभेटुन् कोही मानिस।
उपेक्षा नै बरु गरून्, अपमान भइ रहोस्। तर मानिसको भीड नलागोस् कहिल्यै पनि।
जस्ले वाणी, मन अनि कर्मका दण्ड यी तीन। काबूमा राख्छ, त्यही नै त्रिदण्डी-यति हो वुझ।
खाना पकाइ घरमा जब आगो निभाउँछन्। त्यति खेर मात्र गई घरमा क्वै गृहस्थीको।
आज यौटा, भोली अर्को घर फेरेर दिन्दिन। मागेर अन्न वा खाना गुजारा यतिले गरोस्।
जस्को त छैन मनमा सन्यासी भावना कुनै। तर भेष गरी सन्यासीको जो भीख माग्दछ।
त्यस्तो सन्यासीलाई ता निम्नकोटी भनी बुझ। कुनै घरधनीबाट राम्रो भिक्षा मिल्यो भने।
राम्रै मिल्छ त्यो घरमा भनी फेरि नमागनु। सन्यासीले एक घर, एक भिक्षा चलाउनु।
ज्योतिस्वरूप, विज्ञानमय, सुख्खस्वरूपको। सबैका साक्षी भै बस्ने, देह, इन्द्रियबाट जो।
अलग्ग रहने ब्रह्म, म आँफैं हूँ भनिकन। जस्ले आफैंलाई हेर्छ, ब्रह्मको रूपमा स्वयम्।
वर्ण-आश्रमको मोहबाट त्यै यति मुक्त छ। त्यस्ता सन्यासीलाई नै सच्चा सन्यासी माननु।
आत्म-साक्षात्कार जस्ले गरेर, वर्ण-आश्रम। आदिका सब आचारबाट जो परिमुक्त छ।
त्यस्तो सन्यासी नै हुन्छ प्रत्यक्षैमा प्रतिष्ठित। यस्ता मानिसलाई नै वेद-वेदान्त विज्ञले।
वर्णाश्रम परित्याग गरेको व्यक्ति मान्दछन्। वर्ण, आश्रमका भाव यदि छन् देहमा भने।
त्यस्ता भावलाई आफ्ना आत्माभित्र नराखनु। राख्यो भने व्यर्थ हुन्छ भन्दछन् आत्म-विज्ञले।
जो योगी ब्रह्मविद्यामा पारङ्गत भयो भने। त्यस्तालाइ विधि अनि निषेध पनि छैन क्यै।
त्यस्ताले यो छोड्नु पर्छ वा पर्दैन भनीकन। छैनन् कुनै नियम र ऊ त बन्धनमुक्त छ ॥ ५-१९ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विरज्य सर्वभूतेभ्य आ विरिञ्चिपदादपि । घृणां विपाट्य सर्वस्मिन्पुत्रवित्तादिकेष्वपि ॥२०॥
श्रद्धालुर्मुक्तिमार्गेषु वेदान्तज्ञानलिप्सया । उपायनकरो भूत्वा गुरुं ब्रह्मविदं व्रजेत् ॥२१॥
सेवाभिः परितोष्यैनं चिरकालं समाहितः । सदा वेदान्तवाक्यार्थं शृणुयात्सुसमाहितः ॥२२॥
निर्ममो निरहंकारः सर्वसङ्गविवर्जितः । सदा शान्त्यादियुक्तः सन्नात्मन्यात्मानमीक्षते ॥२३॥
संसारदोषदृष्ट्यैव विरक्तिर्जायते सदा । विरक्तस्य तु संसारात्संन्यासः स्यान्न संशयः ॥२४॥
मुमुक्षुः परहंसाख्यः साक्षान्मोक्षैकसाधनम् । अभ्यसेद्ब्रह्मविज्ञानं वेदान्तश्रवणादिना ॥२५॥
ब्रह्मविज्ञानलाभाय परहंससमाह्वयः । शान्तिदान्त्यादिभिः सर्वैः साधनैः सहितो भवेत् ॥२६॥
वेदान्ताभ्यासनिरतः शान्तो दान्तो जितेन्द्रियः । निर्भयो निर्ममो नित्यो निर्द्वन्द्वो निष्परिग्रहः ॥२७॥
जीर्णकौपीनवासाः स्यान्मुण्डी नग्नोऽथ वा भवेत् । प्राज्ञो वेदान्तविद्योगी निर्ममो निरहंकृतिः ॥२८॥
मित्रादिषु समो मैत्रः समस्तेष्वेव जन्तुषु । एको ज्ञानी प्रशान्तात्मा ससंतरति नेतरः ॥२९॥

ब्रह्म-जिज्ञासुले गर्नु समस्त भूत-प्राणीमा । वैराग्य भावना त्यस्तै स्वयं ब्रह्मत्वमा पनि ।
छोरा, छोरी र सम्पत्तिहरूमा मोह त्यागनु । सारा उपनिषद्-ग्रन्थहरूको ज्ञान पाउन ।
मोक्षको कामना गर्दै, श्रद्धालु मन लीकन । गुरु आश्रममा जाउ हातमा समिधा लिइ ।
सेवा गरी गुरुलाई प्रसन्न राख्नु पर्दछ । लामै समय गुरुको सेवा गर्नु निरन्तर ।
साथमा गुरुको शिक्षा ध्यानले सुन्नु पर्दछ । वाक्यार्थहरूको राम्रो आत्मसात् गर्नु पर्दछ ।
ममता र अहङ्कारभाव सम्पूर्ण त्यागनु । मुक्त होऊ सबै खाले आसक्ति-मोहबाट नै ।
रही शान्त, तिमी गर्नु आत्मामै आत्म-दर्शन । संसारका दोष हेर्दा वैराग जागिहाल्दछ ।
वैराग्य जागे पक्कै नै मान्छे सन्यासी बन्दछ । मोक्षको चाहना गर्ने योगी परमहंसले ।
पढ्दै वेदान्त अभ्यास ब्रह्मविज्ञानको गर । चित्तलाई शान्त पार्दै, इन्द्रियहरूमा पनि ।
पूर्ण अङ्कुश लाएर यति परमहंसले । ब्रह्मविज्ञान-प्राप्तिका लागी उपनिषद्हरू ।
तल्लीनभई अभ्यास गर्नु मनन-चिन्तन । इन्द्रियको दमन र चित्त शान्त गरिकन ।
ममता पूर्ण त्यागेर, रहनु भइ निर्भय । सधैं निर्द्वन्द्व रहनु, धन-पुत्रादि छोडनु ।
लँगौटीका लागी पनि थोत्रा वस्त्र लगाउनु । कपाल मुण्डन गरी, सके निर्वस्त्र नै हुनु ।
प्रकृष्ट-ज्ञानी[८१], वेदान्त-विज्ञ[८२] योगी वनिकन । ममता र अहङ्कार छोडिदिनु चटक्क नै ।
शत्रु-मित्र दुवै माथि समान भाव राखनु । भित्रै हृदयदेखि नै रहनु शान्तभावले ।
यस्तो ज्ञानी यति मात्र संसार पार तर्दछ । संसार पार पाउन्नन् अज्ञानीले कसैगरी ॥ २०-२९ ॥

गुरुणां च हिते युक्तस्तत्र संवत्सरं वसेत् । नियमेष्वप्रमत्तस्तु यमेषु च सदा भवेत् ॥३०॥
प्राप्य चान्ते ततश्चैव ज्ञानयोगमनुत्तमम् । अविरोधेन धर्मस्य संचरेत्पृथिवीमिमाम् ॥३१॥
ततः संवत्सरस्यान्ते ज्ञानयोगमनुत्तमम् । आश्रमत्रयमुत्सृज्य प्रातश्च परमाश्रमम् ॥३२॥
अनुज्ञाप्य गुरुंश्चैव चरेद्धि पृथिवीमिमाम् । त्यक्तसङ्गो जितक्रोधो लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ॥३३॥

---

[८१]श्रेष्ठ ज्ञान पाएको
[८२]वेद-उपनिषद्हरू जान्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निरन्तर गरि सेवा गुरुको एक वर्ष नै । गर्नु आश्रममा बास, सारा नियम पालदै ।
अल्छी नगर्नु कहिल्यै गुरु आश्रममा वसी । ब्रह्मचर्य, अहिंसा यी (यम) को पनि पालना ।
सतर्कता साथ गर्नु प्रमाद-हीन[८३] भैकन । यसरी नै एक वर्ष गुरु आश्रममा बसी ।
सर्वश्रेष्ठ ज्ञानयोग गुरुबाट सिकीकन । ब्रह्मचर्य, गृहस्थी र वानप्रस्थी बनीकन ।
तीन्टै आश्रम छोडेर परमाश्रम[८४] पाउन । आज्ञा लिएर गुरुको घुम्नु यो पृथ्वीमा तिमी ।
तर आसक्ति छोडेर, क्रोधलाई जितीकन । थोरै खाने बानी गर्दै, इन्द्रियहरूमा वश ।
गरेर, भई सन्यासी, घुमिराख्नु निरन्तर ॥ ३०-३३ ॥

द्वाविमौ न विरज्येते विपरीतेन कर्मणा । निरारम्भो गृहस्थश्च कार्यवांश्चैव भिक्षुकः ॥३४॥
माद्यति प्रमदां दृष्ट्वा सुरां पीत्वा च माद्यति । तस्माद्दृष्टिविषां नारीं दूरतः परिवर्जयेत् ॥३५॥
संभाषणं सह स्त्रीभिरालापः प्रेक्षणं तथा । नृत्तं गानं सहासं च परिवादांश्च वर्जयेत् ॥३७॥
न स्नानं न जपः पूजा न होमो नैव साधनम् । नाग्निकार्यादिकार्यं च नैतस्यास्तीह नारद ॥३७॥
नार्चनं पितृकार्यं च तीर्थयात्रा व्रतानि च । धर्माधर्मादिकं नास्ति न विधिर्लौकिकी क्रिया ॥३८॥
संत्यजेत्सर्वकर्माणि लोकाचारं च सर्वशः । कृमिकीटपतङ्गांश्च तथा योगी वनस्पतीन् ॥३९॥
न नाशयेद्बुधो जीवान्परमार्थमतिर्यतिः । नित्यमन्तर्मुखः स्वच्छः प्रशान्तात्मा स्वपूर्णधीः ॥४०॥
अन्तःसङ्गपरित्यागी लोके विहर नारद । नाराजके जनपदे चरत्येकचरो मुनिः ॥४१॥
निःस्तुतिर्निर्नमस्कारो निःस्वधाकार एव च । चलाचलनिकेतश्च यतिर्यादृच्छिकको भवेत् ॥४२॥
इत्युपनिषत् ।

निष्काम कर्म गरने गृहस्थीको, त्यसैगरी । सन्यास धर्ममा लिप्त योग्य सन्यासीको पनि ।
तवसम्म मात्र हुन्छ शोभा विज्ञसमाजमा । जवसम्म दुबै राख्छन् विधि आश्रमधर्मको ।
मान्छे मात्तछ उसले टन्न रक्सि पियो भने । राम्री, तरुनी महिला देख्नासाथै उ मात्तछ ।
हेर्दै विषालु महिला छोड्नु नै उपयुक्त छ । नारीसँग बोलचाल, चिठीपत्री र नाचने ।
ख्यालठट्टाहरू गर्ने, गाउने, छिद्र खोजने । यस्ता दुर्गुणलाई ता यतिले त्यागनु पर्दछ ।
स्नान, पूजा, यज्ञ, जप, योगको पनि साधना । नगरे पनि भैहाल्छ यतिले यी कुराहरू ।
तीर्थ जाने, वर्त बस्ने, गरने श्राद्ध-तर्पण । धर्म-कर्म अनि लोकाचारका कर्म क्यै पनि ।
यतिले नगरे हुन्छ, दानदातव्य क्यै पनि । विद्वान योगीले वृद्धि लाउनु परमार्थमा ।
कीरा, किरा, चरा साथै वनस्पति र प्राणीमा । न पुन्याउनु क्यै कष्ट, सदा अन्तर्मुखी हुनु ।
आफूलाइ स्वच्छ राख्नु भित्र-बाहिर सर्वदा । आफ्नो भित्री हृदयमा सर्वथा शान्ति राखनु ।
वृद्धिलाइ आत्मज्ञान तर्फ नै गर्नु केन्द्रित । हे नारद तिमी भित्रैदेखि छोडर वासना ।
आसक्ति, मोह त्यागेर घुमी राख जगत्रमा[८५] । अराजक क्षेत्रमा त नघुम्नु एकलो भई ।

---

[८३] शेखी वा अहंभाव नराखी
[८४] सन्यासाश्रम वा परिव्राजकाश्रम
[८५] संसारमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कसैको ली नमस्कार, कसैको स्तुतिगानले। नपर्नु दङ्ग, साथैमा नगर्नु श्राद्ध-तर्पण।
कुनै सुन्सान घरमा किंवा ओडारमा गई। सन्यासीले वास वस्नु, अन्यथा घुमिराखनु।
उपदेश यही नै हो, यही हो अनुशासन॥ ३४-४२॥

सातौं उपदेश

अथ यतेर्नियमः कथमिति पृष्टं नारदं पितामहः पुरस्कृत्य विरक्तः सन्यो वर्षासु ध्रुवशीलोऽष्टौ मास्येकाकी चरन्नैकत्र निवसेद्भिक्षुर्भयात्सारङ्गवदेकत्र न तिष्ठेत्स्वगमननिरोधग्रहणं न कुर्याद्धस्ताभ्यां नद्युत्तरणं न कुर्यान्न वृक्षारोहणमपि न देवोत्सवदर्शनं कुर्यान्नैकत्राशी न बाह्यदेवार्चनं कुर्यात्स्वव्यतिरिक्तं सर्वं त्यक्त्वा मधुकरवृत्त्याहारमाहरन्कृशो भूत्वा मेदोवृद्धिमकुर्वन्नाज्यं रुधिरमिव त्यजेदेकत्रान्नं पललमिव गन्धलेपनम् अशुद्धिलेपनमिव क्षारमन्त्यजमिव वस्त्रमुच्छिष्टपात्रमिवाभ्यङ्गं स्त्रीसङ्गमिव मित्राल्हादकं मूत्रमिव स्पृहां गोमांसमिव ज्ञातचरदेशं चण्डालवाटिकामिव स्त्रियमहिमिव सुवर्ण कालकूटमिव सभास्थलं श्मशानस्थलमिव राजधानीं कुम्भीपाकमिव शवपिण्डवदेकत्रान्नं न देहान्तरदर्शनं प्रपञ्चवृत्तिं परित्यज्य स्वदेशमुत्सृज्य ज्ञातचरदेशं विहाय विस्मृतपदार्थं पुनः प्राप्तहर्ष इव स्वमानन्दमनुस्मरन्स्वशरीरराभिमानदेशविस्मरणं मत्वा स्वशरीरं शवमिव हेयमुपगम्य कारागारगृहविनिर्मुक्तचोरवत्पुत्राप्तबन्धुभवस्थलं विहाय दूरतो वसेत्॥ अयत्नेन प्राप्तमाहरन्ब्रह्म-प्रणवध्यानानुसन्धानपरो भूत्वा सर्वकर्मनिर्मुक्तः कामक्रोधलोभमोहमदमात्सर्यादिकं दग्ध्वा त्रिगुणातीतः षडूर्मिरहितः षड्भावविकारशून्यः सत्यवाक् शुचिरद्रोही ग्रामैकरात्रं पत्तने पञ्चरात्रं क्षेत्रे पञ्चरात्रं तीर्थे पञ्चरात्रमनिकेतः स्थिरमतिर्नानृतवादी गिरिकन्दरेषु वसेदेक एव द्वौ वा चरेत् ग्रामं त्रिभिर्नगरं चतुर्भिर्ग्रामम् इत्येकश्चरेत्। भिक्षुश्चतुर्दशकरणानां न तत्रावकाशं दद्यादविच्छिन्नज्ञानात् वैराग्यसंपत्तिमनुभूय मत्तो न कश्चिन्नान्यो व्यतिरिक्त इत्यात्मन्यालोच्य सर्वतः स्वरुपमेव पश्यञ्जीवन्मुक्तिमवाप्य प्रारब्धप्रतिभासनाशपर्यन्तं चतुर्विधं स्वरुपं ज्ञात्वा देहपतनपर्यन्तं स्वरुपानुसंधानेन वसेत्॥१॥

सन्यासीहरूका लागी के के नियम छन् प्रभो। भन्ने सुनी नारदको प्रश्न, ब्रह्मा-प्रजापति।
प्रष्ट पार्दै भन्नुहुन्छ सुन देवर्षि नारद। विरक्त भइ सन्यासी वर्षाका चार मासमा।
मात्र एकै ठाउँ बसोस्, महिना बाँकी आठमा। एक्लै भ्रमण गर्दै उ चारैतर्फ घुमीरहोस्।
धेरै दिन बस्नु हुन्न एकै स्थान विशेषमा। वस्यो भने त यतिको पतनै हुन सक्दछ।
सधैँभरि घुमी राख्नु भँवराले डुले सरी। घुम्नु हुन्न भनि कोही यदि प्रस्ताव गर्दछ।
त्यस्तो प्रस्तावको सीधै विरोध तिमीले गर। हातखुट्टा चलाएर नतर्नु नदी कैँ पनि।
रुखमा चढने काम नगर्नु कहिल्यै पनि। कुनै धार्मिक-मेलामा नजानु र नहेर्नु क्यै।
नखानु एकै घरको खाना दिनदिनै गइ। नगर्नु आत्मा बाहेक वाह्य-देव उपासना।
आत्मस्वरूप बाहेक परित्याग सबै गर। भँवराले सरी भिक्षा मागेर गर्नु भोजन।
बोसो बढ्न दिनुहुन्न, देह यो राख पातलो। घिउलाइ सम्झी राख यो ता रगत हो भनि।
एउटै घरको अन्न मासु सम्झेर छोडनु। सुगन्ध-चन्दनहरू लेप हो मल-मूत्रको।
सेम्पू-साबुन, चाण्डाल सरी अस्पृश्य[८६] माननु। मान्नु लँगौटी बाहेक वस्त्र, बर्तन हुन् जुठा।

[८६] छुन नहुने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तेल-मालिस हो जान नारीको अङ्कमाल झैँ। सम्झिनु मूतको न्यानो मित्र-मण्डली-सङ्गत[८७]।
कुनै वस्तु प्रति इच्छा जागनु गोमांस खानु हो। चण्डाल-चौकडी मान चिनेको प्रिय स्थान त्यो।
सुनका गहना मान्नु विष हो कालकुट झैँ। सभाकक्षहरूलाई मसान भनि माननु।
कुम्भीपाक-नरक हुन् राजधानीहरू बुझ। अन्न एकै ठाउँको त पितृको पिण्ड माननु।
न ठान्नु यो देहलाई आत्माभन्दा अलग्ग छ। प्रवृत्तिहरूमा फस्नु हुँदैन कहिल्यै पनि।
देशभित्रै बस तर चिनेको ठाउँमा न गै। ध्यानमा रहदै आफ्नो आनन्दमय-रुपको।
बिर्सिएको वस्तु भेट्दा जस्तो आनन्द आउँछ। त्यस्तै अनुभूति गर तिमी आफ्नो स्वरूपको।
जुन् ठाउँमा तिमी जाँदा आत्मगौरव जाग्दछ। जहाँ तिम्रा इष्ट-मित्र कुटुम्बहरू बस्दछन्।
त्यस्ता ठाउँहरूलाई तिमी विर्सनु सर्वथा। शरीर लाश ठानेर त्यस्मा आसक्ति छोडनु।
अपराध गरि जस्तै कैद भोगेर मानिस। आफ्नो गाउँ नफर्की ऊ अन्यत्रै गइ बस्दछ।
त्यस्तै सन्यासीले आफ्ना गुरु र बन्धु-बान्धव। रहेको ठाउँ नवसी टाडा गै बस्नु पर्दछ।
विना प्रयास जे मिल्छ त्यसकै गर भोजन। निरन्तर ब्रम्हमय ॐकार राखी ध्यानमा।
संसारका अरु सबै तोडिद्यौ, कर्म-बन्धन। काम,क्रोध,लोभ,मोह, मद, मात्सर्य छोडि द्यौ।
सत्, रजो, तम यी तीन्टै गुणको जाल तोडि द्यौ। भोक-प्यास, लहड र उत्कण्ठा अनि चाउरी।
पीडा, आवेश यिनको प्रभाव यतिमा नहोस्। जन्म, बृद्धि, यौवन र बुढापा, रोग, मृत्युका।
षड्भावसँग[८८] सम्बन्ध नराख्नु उपयुक्त छ। सधैँ साँचो बोल, तिम्रो मन-देह पवित्र होस्।
नगर्नु शत्रुता, द्रोह यतिले कहीं क्वैसँग। पाँच रात्रि नगरमा, गाउँमा एक रात्रि र।
धार्मिक-स्थलमा पाँच, तीर्थमा पाँच रात्रि नै। नवढाई बास बस्नु, बसे विधि-निषिद्ध छ।
परिव्राजकले कैल्यै आवास नवनाउनु। बुद्धिलाइ सँधै राख्नु ध्यानमा परब्रम्हको।
झूठो नबोल्नु कहिल्यै जस्तै आई परेपनि। पहाडका गुफा भित्र आफ्नो वास बनाउनु।
साथी कोही न ली एक्लै सन्यासी घुम्नु पर्दछ। वर्षाका चार महिना आफ्नो साथमहा दुई।
मान्छे साथी राख्न सक्छ, सन्यासीले विधानत। तीन साथी भए हुन्छ गाउँकै सरि त्यो स्थल।
चार साथी भए हुन्छ पूरै नगरपालिका। त्यसैले पनि सन्यासी एकलै बस्नु पर्दछ।
आफ्ना चौध करणले,[८९] आफ्नै छुट्टै विधातिर। नपाऊन् ध्यान गरन, ख्याल यो राख्नु पर्दछ।
आफूभन्दा भिन्न अरू नराख्नू मान्यता पनि। छुट्टै नमानी अस्तित्व अरु केही पदार्थको।
आत्माकै रूपमा गर्नु सबैको तिमी दर्शन। आफ्नै स्वरूपको गर्दै साक्षात्कार, विमुक्तिको।
मार्ग पाउनका लागी प्रयास गर्नु पर्दछ। तिम्ले जाने पनि आफ्नो स्वरुप, जबसम्म त्यो।
मृत्यु आउँदैन, तवसम्म आफ्नै स्वरूपको। ध्यानमा लागिरहनु पर्छ सन्यासीले सँधै।
आत्म-चिन्तनका साथै काल पर्खिनुलाइ नै । आफ्नो परमदायित्व यतिले ठान्नु पर्दछ॥ १॥

त्रिषवणस्नानं कुटीचकस्य बहूदकस्य द्विवारं हंसस्यैकवारं परमहंसस्य मानसस्नानं तुरीयातीतस्य भस्मस्नानमवधूतस्य वायव्यस्नानम्॥२॥

---

[८७]साथीहरूसंग झुम्मी रहनु

[८८]छ वटा अवस्थाहरू

[८९]५ कर्मेन्द्रिय, ५ ज्ञानेन्द्रिय, मन, वुद्धि, अहङ्कार र चित्त

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तीनै-सन्ध्या[९०] स्नान गर्नु कुटीचकहरू सबै । बहूदक यतिले ता विहान बेलुका गर ।
एकै पल्ट स्नान गरे पुगीहाल्दछ हंसले । मनकै स्नान पर्याप्त हुन्छ परमहंसको ।
तुरीयातीतकालागि भष्म-स्नानै पवित्र छ । वायुस्नानैबाट शुद्ध बन्दछन् अवधूत ता ॥ २ ॥

ऊर्ध्वपुण्ड्रं कुटीचकस्य त्रिपुण्ड्रं बहूदकस्य।ऊर्ध्वपुण्ड्रं त्रिपुण्ड्रं हंसस्य भस्मोद्धूलनं परमहंसस्य तुरीयातीतस्य तिलकपुण्ड्रमवधूतस्य न किंचित्। तुरीयातीतावधूतयोः ॥३॥

कुटीचक यतिले त ऊर्ध्वपुण्ड्र[९१] निधारमा । बहूदक यतिले चैँ त्रिपुण्ड[९२] गर्नु धारण ।
त्रिपुण्ड्र र ऊर्ध्वपुण्ड्र र हंस सन्यासीले दुबै । घस्नुपर्छ खरानी नै यति परमहंसले ।
तुरीयातीतले चाँही लावस् तिलकपुण्ड्र[९३] नै । केही लाउनु पर्दैन सन्यासी अवधूतले ॥ ३ ॥

ऋतुक्षौरं कुटीचकस्य ऋतुद्वयक्षौरं बहूदकस्य न क्षौरं हंसस्य परमहंसस्य च न क्षौरम्। अस्ति चेदयनक्षौर तुरीयातीतावधूतयोर्न क्षौरम् ॥४॥

दुई मैनामा एकपलट केश खौरनु पर्दछ । कुटीचक यतिले चैँ, बहूदक यति भने ।
चारमैना पछि एक पल्ट खौरनु पर्दछ । नकाटे पनि भैहाल्छ हंस-परमहंसले ।
चाहे भने छ मैनामा कटाए पनि पुगदछ । अथवा उनको इच्छा नभए चैँ नकाटनु ।
अवधूत र सन्यासी-तुरीयातीतले पनि । कटाइ राख्नु पर्दैन आफ्ना केशहरू कवै ॥ ४ ॥

कुटीचकस्यैकान्नं माधूकरं बहूदकस्य हंसपरमहंसयोः करपात्रं तुरीयातीतस्य गोमुखं अवधधूतस्याजगरवृत्तिः ॥५॥

कुटीचक यतिले ता गृहस्थी एक मात्रको । अथवा एक ठाउँकै अनाज लिनु पर्दछ ।
बहूदक यतिले चैँ भँवराले डुले सरि । धेरै ठाउँ भीख मागी गर्नु पर्दछ भोजन ।
हंस सन्यासी र त्यस्तै यति परमहंसले । करपात्री भई, उन्का हातमा जति अट्दछ ।
त्यति मात्र अन्न लिनु त्यतिनै खानु पर्दछ । तुरीयातीत यतिले गाइको सरि भोजन ।
लिनु पर्दछ अथवा जस्ले जे मुखमा दियो । त्यही खायो र त्यसमै सन्तुष्ट हुनु पर्दछ ।
अवधूत यतिले चैँ अजिँगर सरी बनी । जे मिल्छ इश्वरेच्छाले, अथवा अरु प्राणीले ।
जे फाल्दिन्छन् र जे पर्छ मुखमा खानु पर्दछ ॥ ५ ॥

शाटीद्वयं कुटीचकस्य बहूदकस्यैकशाटी हंसस्य खण्डं दिगम्वरं परमहंसस्य एककौपीनं वा तुरीयातीतावधूतयोर्जातरुपधरत्वं हंसपरमहंसयोरजिनं न त्वन्नेषाम् ॥६॥

दुई जोरसम्म लुगा राख्न सक्छ कुटीचक । एकै जोर लुगा मात्र राख्न सक्छ बहूदक ।
हंस सन्यासीले चाँही टुका एकै लगाउनु । नाङ्गै रहोस् वा लँगौटी लावस् परमहंसले ।
अवधूत अनि त्यस्तै तुरीयातीतले भने । निर्वस्त्र रहनु पर्छ भन्ने विधि-विधान छ ।
मृगचर्म[९४] राख्नु पर्छ हंस-परमहंसले । अरू सन्यासीका लागी छैन क्यै अनिवार्यता ॥ ६ ॥

---

[९०]विहान, दिउँसो र वेलुका
[९१]ठाडो धर्को भएको टीका
[९२]तीन धर्को भएको टीका
[९३]आँखीभौंको वीचमा गोलो टीका
[९४]मिर्ग वा हरिनको छाला

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कुटीचकबहूदकयोर्देवार्चनं हंसपरमहंसयोर्मानसार्चनं तुरीयातीतावधूतयोः सोहंभावना ॥७॥

देव-पूजा गर्नसक्छन्, कुटीचक, बहूदक। गर्नु मानस-पूजा नै हंस-परमहंसले।
अवधूत यति साथै तुरीयातीतले भने। म आफैं ब्रह्म हूँ भन्ने भावना राख्नु पर्दछ ॥ ७ ॥

कुटीचकबहूदकयोर्मन्त्रजपाधिकारो हंसपरमहंसयोर्ध्यानाधिकारः स्तुरीयातीतावधूतयोर्नत्वन्याधिकारस्तुरीयातीतावधूतयोर्महावाक्योपदेशाधिकारः परमहंसस्यापि। कुटीचकबहूदकहंसानां नान्यस्योपदेशाधिकारः ॥८॥

मन्त्रको जप् गर्न सक्छन्, कुटीचक, बहूदक। ध्यान मात्र गर्न सक्छन् हंस, परमहंसले।
अ वधूत अनि त्यस्तै तुरीयातीतले पनि। आत्मस्वरूपको खोजी गर्नु बाहेक क्यै पनि।
अरु कार्य गर्न भने राख्दैनन् अधिकार ती। तुरीयातीत सन्यासी, अवधूत यति अनि।
परमहंस सन्यासी यी तीनै वर्गका यति। अरुलाई उपदेश वा मन्त्र दिन सक्दछन्।
"अयमात्मा ब्रह्म"अर्को वाक्य"तत्त्वमसि" भनी। "यो आत्मा नै ब्रह्म हो" र "त्यो तिमी ह्वौ"भनिकन।
कुटीचक, बहूदक, हंस सन्यासीले भने। माथिका ती महावाक्यहरूको उपदेश ता।
दिनै हुँदैन अरूमा, अधिकार विहीन छन् ॥ ८ ॥

कुटीचकबहूदकयोर्मानुषप्रणवः हंसपरमहंसयोरान्तरप्रणवः ।तुरीयातीतावधूतयोर्ब्रह्म प्रणवः ॥९॥

कुटीचक यति साथै बहूदक यति पनि। जप्छन् मानुष-प्रणव ॐ साधारण-वाह्यको।
जप्छन् मानस-प्रणव हंस-परमहंसले। अवधूत अनि त्यस्तै तुरीयातीतले पनि।
ब्रह्मस्वरूप प्रणव सर्वदा ध्यान गर्दछन् ॥ ९ ॥

कुटीचकबहूदकयोः श्रवणं हंसपरमहंसयोर्मननं तुरीयातीतावधूतयोर्निदिध्यासः। सर्वेषामात्मानुसन्धानं विधिरिति ॥१०॥

कुटीचक, बहूदक सुन्नका अधिकारी हुन्। गर्ने गर्छन् मनन चैं हंस-परमहंसले।
अवधूत यति त्यस्तै तुरीयातीतले भने। निदिध्यासनको[९५] गर्छन् अभ्यास यी दुबै यति।
यी सबैको लक्ष्य भने हुने गर्दछ एक नै। आत्माको अनुसन्धान सबैको एक लक्ष्य हो ॥ १० ॥

एवं मुमुक्षुः सर्वदा संसारतारकं तारकमनुस्मरञ्जीवन्मुक्तो वसेदधिकारविशेषेण कैवल्यप्राप्त्युपायमन्विष्येद्यतिरित्युपनिषत् ॥११॥

यसरी नै मुक्ति प्राप्त गर्न खोज्नेहरू सबै। अभ्यासमा लाग्नु पर्छ ॐ यो तारक-मन्त्रको।
ॐ कै ध्यान गरी मुक्ति मार्गमा लाग्नु पर्दछ। सबै खाले यतिहरू आ-आफ्नो अधिकार र।
कर्तव्यमा लागीकन कैवल्य[९६] प्राप्ति खातिर। वेदान्तले वताएको मार्गमा लाग्नुपर्दछ ॥ ११ ॥

आठौं उपदेश

अथ हैनं भगवन्तं परमेष्ठिनं नारदः पप्रच्छ संसारतारकं प्रसन्नो ब्रूहीति। तथेति परमेष्ठी वक्तुमुपचक्रमे ओमिति ब्रह्मेति व्यष्टिसमष्टिप्रकारेण। का व्यष्टिः का समष्टिः संहारप्रणवः

---

[९५]गुरुले भनेका कुराहरूको वारवार विचार गर्नु
[९६]मुक्तिको अन्तिम पराकाष्ठा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सृष्टिप्रणवश्च अन्तर्बहिश्चोभयात्मकत्वात् त्रिविधो ब्रह्मप्रणवः। अन्तःप्रणवो व्यावहारिकप्रणवः। बाह्यप्रणव आर्षप्रणवः। उभयात्मको विराट्प्रणवः। संहारप्रणवो ब्रह्मप्रणवोऽर्धमात्राप्रणवः॥१॥

सोध्नुभो श्री नारदले ब्रह्माजीलाइ नम्र भै। भगवन् भन्नुहोस् मन्त्र जस्ले संसार तार्दछ।
आएको छु शरणमा प्रसन्न भइ भन्नुहोस्। ब्रह्माजीले पनि फेरि लौ हुन्छ भनि भन्नुभो।
व्याख्या गर्न थाल्नुभयो अनि तारक-मन्त्रको[९७]। हे नारद, तिमी जान ॐ नै तारक-मन्त्र हो।
ॐकार नै तिमी जान ब्रह्मको रूप हो भनि। व्यष्टिरूप[९८] अनि त्यस्तै समष्टिरुपमा[९९] पनि।
ब्रह्म पाउनका लागी ध्यान ॐकारकै गर। फेरि नारदले प्रश्न ब्रह्माजीसँग गर्नुभो।
के हो अभिप्राय व्यष्टिको र त्यस्तै समष्टिको। सुनी नारदका प्रश्न भन्नुहुन्छ प्रजापति।
ब्रह्म-प्रणवका अङ्ग समष्टि अनि व्यष्टि हुन्। यौटै ब्रह्म-प्रणवका तीन छन् भेद भिन्न नै।
पैलो संहार-प्रणव, सृष्टि-प्रणव दोसरो। उभयात्मक-प्रणव तेस्रो हो भनि मान्दछन्।
दुइरूप अलगगै छन् उभयात्मकका पनि। एउटा रूप हो बाह्य, अर्को आन्तर्य-रुप हो।
अन्त-प्रणवको रूप भन्छौँ अर्के प्रसङ्गमा। ब्रह्म-प्रणवको यौटा भेदको रूपमा बुझ।
व्यावहारिक-प्रणव भनेर विज्ञ भन्दछन्। व्यष्टि-प्रणवको दोस्रो नामलाइ त विज्ञले।
बाह्य-प्रणव हो भन्छन्, चारै प्रणव छन् यिनी। चारै प्रणव बाहेक आर्ष-प्रणव भिन्न छ।
आर्ष-प्रणवलाई नै विराट्-प्रणव भन्दछन्। ब्रह्मादि भित्र नै हुन्छ, संहार-प्रणव-स्थिति।
तस्मात् संहार-प्रणव, ब्रह्म-प्रणव भन्दछन्। स्थूलरूप लिइ हेर्दा चारमात्राहरू मिली।
अ,उ,म् र "चन्द्रबिन्दु-युक्त ॐ कारलाइ नै। चारमात्रा सहितको ॐ कार भनि भन्दछन्।
अर्द्धमात्रा- प्रणवको रूप यस्लाई मान्दछन्॥ १॥

ओमिति ब्रह्म। ओभित्येकाक्षरमन्तःप्रणवं विद्धि। स चाष्टधा भिद्यते। अकारोकारमकारार्धमात्रा-नादबिन्दुकलाशक्तिश्चेति। तत्र चत्वार अकारश्च अयुतावयवान्वित उकारः सहस्रावयान्वितो मकारः शतावयवोपेतः अर्धमात्राप्रणवोऽनन्तावयवाकारः। सगुणो विराट्प्रणवः संहारो निर्गुणप्रणव उभयात्मकोत्पत्तिप्रणवो यथाप्लुतो विराट्प्लुत प्लुतःसंहार॥२॥

अन्त-प्रणवको वारे गरिन्छ अव वर्णन। ॐ कार यो प्रणव नै ब्रह्म हो भनि जाननु।
एकाक्षरी मन्त्र पनि भन्छन् ॐकारालाइ नै। यो ॐकार प्रणव छ विभक्त आठ भागमा।
अ,उ,म्, अर्धमात्रा र नाद, बिन्दु, कला अनि। शक्ति मिलाएर यस्का रूप छन् आठ भागमा।
ॐकार चार मात्रामा मात्र संयुक्त होइन। ती चारमात्राका धेरै भिन्न अङ्ग-विभेद छन्।
खाली अकारका मात्र दसहज्जार अङ्ग छन्। उ कारका एक् हजार, म् का चैँ सय अङ्ग छन्।
अर्धमात्रा प्रणव ता अनन्त अङ्गयुक्त छ। विराट्-प्रणव मानिन्छ सदा सगुण हो भनी।
तर संहार-प्रणव मान्छन् निर्गुण हो भनी। सृष्टि-प्रणव मानिन्छ, सगुण साथ निर्गुण।
विराट् प्रणवलाई ता अकार आदि चारनै। मिली समष्टि-प्रणव बनेको भनि मान्दछन्।
जो छ संहार-प्रणव चौथो मात्रा मिलीकन। बनेको अर्धमात्रा हो मान्छन् त्यो प्लुत-प्लुत[१००] हो॥ २॥

---

[९७] ॐ कारको
[९८] एकात्मकरूप
[९९] समूहगतरूप
[१००] ॐ भन्दा लाग्ने समयभन्दा तीनगुणा बढी समय लगाइनु पर्ने मात्रा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विराट् प्रणवः षोडशमात्रात्मकः षट्त्रिंशत्तत्त्वातीतः। षोडशमात्रात्मकत्वं कथमित्युच्यते। अकारः प्रथमोकारो द्वितीया मकारस्तृतीयार्धमात्रा चतुर्थी नादः पञ्चमी बिन्दुः षष्ठी कला सप्तमी कलातीताष्टमी शान्तिर्नवमी शान्त्यतीता दशमी उन्मन्येकादशी मनोन्मनी द्वादशी पुरी त्रयोदशी मध्यमा चतुर्दशी पश्यन्ती पञ्चदशी परा षोडशी पुनश्चतुःषष्टिमात्रा प्रकृतिपुरुष-द्वैविध्यमासाद्याष्टाविंशत्युत्तरभेदमात्रास्वरुपमासाद्य सगुणनिर्गुणत्वम् उपैति एकोऽपि ब्रह्मप्रणवः ॥३॥

सोह्र मात्राबाट युक्त विराट्-प्रणव बन्दछ। विराट्-प्रणवलाइ ता छत्तीस तत्त्वबाट नै।
अझै पर, अझै टाडा रहेको भनि मान्दछन्। गरिन्छ सोह्रमात्राको विस्तारसित वर्णन।
अकार पहिलो मात्रा, दोस्रो जान उकार हो। तेस्रो मकार, चौथो चैं अर्धमात्रा भनि बुझ।
पाचौं नाद भनि जान, छैठौं चैं बिन्दु मान्दछन्। कला सातौं र आठौंमा कलातीता भनी बुझ।
शान्ति नवौं, शान्त्यतीता दसौं, एघार उन्मनी। बाह्रौं मनोन्मुनी, तेह्रौं पुरी(वैखरी) जाननु।
चौधौं मात्रा मध्यमा र पन्ध्रौं पश्यन्ती माननु। सोह्रौं मात्रा परा जान, मात्रा सोह्र यिनै हुन।
सोह्रमात्राबाट युक्त ब्रम्ह-प्रणवका पनि। ओत, अनुज्ञात अनि अनुज्ञा, अविकल्प यी।
चारखाले तुरीयको रूपभन्दा अलग्ग क्वै। नहुनाले रूप कुनै चारमै सोह्र रुप भै।
चौसठ्ठी मात्रा भैहाल्छन् विराट्-प्रणवका पुन। यी चौसठ्ठी पनि फेरि बनी प्रकृति-पूरूष।
दुई मिली वन्छ मात्रा अठ्ठाइस र एकसौ[१०१]। यसरी बहु-मात्रा ली एकाकार भए पनि।
ब्रह्म-प्रणवको रूप दृष्टि-भेद हुने हुँदा। साकार र निराकार देखिन्छन् बहुरूपमा ॥ ३ ॥

सर्वाधारः परंज्योतिरेष सर्वेश्वरो विभुः। सर्वदेवमयः सर्वप्रपञ्चाधारगर्भितः ॥४॥
सर्वाक्षरमयः कालः सर्वागममयः शिवः। सर्वश्रुत्युत्तमो मृग्यः सकलोपनिषन्मयः ॥५॥
भूतं भव्यं भविष्यद्यत्त्रिकालोदितमव्ययम्। तदप्योंकारमेवायं विद्धि मोक्षप्रदायकम् ॥६॥
तमेवात्मानमित्येतद्ब्रह्मशब्देन वर्णितम्। तदेकममृतमजरमनुभूय तथोमिति ॥७॥
सशरीरं समारोप्य तन्मयत्वं तथोमिति। त्रिशरीरं तमात्मानं परं ब्रह्म विनिश्चिनु ॥८॥

(ॐकार नै परब्रह्म-स्वरुप भनि मान्दछन्। त्यस्तो अविनाशी-ब्रह्मको रुप हुन्छ वर्णन)।
ॐकार नै सबैको हो मूल आश्रय जाननु। परम-ज्योतिको रुप पनि ॐकारकै बुझ।
सबैको इश्वर यही ॐकारै सर्वव्यापक। ॐकारकै प्रतिरुप हुन् सबै देवी-देवता।
प्रपन्च रच्ने प्रकृति ॐ कै छिन् गर्भमा स्थित। स्वर-व्यन्जन यी सारा वर्ण ॐ बाट निसृत[१०२]।
ॐकारनै कालरूप लिई सर्वत्र व्याप्त छ। सबै शास्त्रहरू यस्मै रहेका छन गुम्फित[१०३]।
सबै श्रुतिग्रन्थहरू मध्ये उत्तम रूपमा। यसकै अनुसन्धान गर्न योगय छ सर्वदा।
ॐकारमै गुम्फित छन् सारा उपनिषद्हरू। भविष्यत्, भूतका साथै वर्तमान स्वरूपको।
अझै माथिसम्म पनि ॐकै स्थितिछ शास्वत। ॐकारलाइ नै जान सबैको मोक्षदायक।
ॐकारकै सारभूत अर्थमा परब्रह्म छ। त्यै परब्रह्मको नाता आत्मामा छ सबैसँग।
ॐकारको अर्थ जान्नु, सदा अमरतत्त्व हो। बूढो पनि यो हुँदैन, नाशिदैन पनि कबै।

---

[१०१] १२८
[१०२] निक्लिएका
[१०३] गुटमुटिएर रहेको छन्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भन्ने अनुभूति गर्नुपर्छ ॐ शव्द बोलदा । आफ्नो शरीर ॐ मा नै बनाइकन तन्मय[१०४] ।
स्थूल-देह, सूक्ष्म-देह साथै कारण-देह यो । तीनै शरीरमा जे छन् प्रपञ्च देखिने सबै ।
ॐरूपी परमात्मामै प्रतिष्ठित गरी दिनु । आत्मा र परमात्मामा दृढ एकत्वभाव छ ।
यै हो परब्रह्म भनी, ध्यान- अभ्यासमा जुट ॥ ४-८ ॥

परंब्रह्मानुसंदध्याद्विश्वादीनां क्रमः क्रमात् । स्थूलत्वात्स्थूलभुक्त्वाच्च सूक्ष्मत्वात्सूक्ष्म भुक् परम् ॥९॥
ऐक्यत्वानन्दभोगाच्च सोऽयमात्मा चतुर्विधः । चतुष्पाज्जागरितः स्थूलः स्थूलप्रज्ञो हि विश्वभुक् ॥१०॥
एकोनविंशतिमुखः साष्टाङ्गः सर्वगः प्रभुः । स्थूलभुक् चतुरात्माथ विश्वो वैश्वानरः पुमान् ॥११॥
विश्वजित्प्रथमः पादः स्वप्नस्थानगतः प्रभुः । सूक्ष्मप्रज्ञः स्वतोऽष्टाङ्ग एको नान्यः परंतप ॥१२॥
सूक्ष्मभुक् चतुरात्माथ तैजसो भूतराडयम् । हिरण्यगर्भः स्थूलोऽन्तर्द्वितीयः पाद उच्यते ॥१३॥
कामं कामयते यावद्यत्र सुप्तो न कंचन । स्वप्नं पश्यति नैवात्र तत्सुषुप्तमपि स्फुटम् ॥१४॥
एकीभूतः सुषुप्तस्थः प्रज्ञानघनवान्सुखी । नित्यानन्दमयोऽप्यात्मा सर्वजीवान्तरस्थितः ॥१५॥
तथाप्यानन्दभुक् चेतोमुखः सर्वगतोऽव्ययः । चतुरात्मेश्वरः प्राज्ञस्तृतीयः पादसंज्ञितः ॥१६॥

स्थूल, सूक्ष्म र आनन्द, विशिष्ट, रूपमा हुने । विश्व, तैजसका साथै प्राज्ञ अनि तटस्थ यी ।
चारै प्रणवका मात्रा-कम गर्दछु वर्णन । ठूलो हुनाले अथवा विराट् जगतरूपमा ।
देखिने विश्वको भोक्ता, त्यस्तै सूक्ष्मजगत्-रुपी । जगत्को उपभोक्ता र एकै आनन्दरूपको ।
आनन्दको उपभोक्ता हुनका साथ-साथमा । विशिष्ट लक्षण लिइ तटस्थरुपमा हुने ।
आत्माका यीचार भेद चारै पाऊ भनी बुझ । जाग्रत अवस्थामा जस्तो ठूलो देखिन्छ विश्व यो ।
त्यो विश्व नै देह जस्को रहेको छ, त्यसैगरी । जस्को विवेक फैलेको पाइँदोछ सबैतिर ।
सबै जगतको रक्षा जो गरि राख्छ हर्दम । ज्ञानका इन्द्रियै पाँच, कामका पाँच इन्द्रिय ।
पाँच प्राणहरू त्यस्तै अन्तस्करण चार यी । सबै मिलाइ जसले उन्नीस मुख बाँउछन् ।
आठलोकहरू जस्तै पाताल,भू,भुव,स्व र । मह,जन,तप अनि सत्य यी आठ अङ्ग छन् ।
उनी नै उपभोक्ता छन् यो स्थूल-विश्वका सबै । अभिव्यक्ति छ जसको स्थूल, सूक्ष्म र कारण ।
साक्षी समेत भै जस्ले गर्छन् गतिविधिहरू । सर्वव्यापी, विश्वरूप ती वैश्वानर-पूरुष ।
त्यै परब्रह्मको पैलो पाउ हो भनि जाननु । जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीय चार काल यी ।
मध्ये, स्वप्न-अवस्थामा निर्दिष्ट, सूक्ष्म यो जगत् । त्यस्मा व्याप्त परब्रह्म सूक्ष्मप्रज्ञ भनि बुझ ।
यस्ले गर्दैन क्यै काम बाहिरी स्थूल विश्वमा यस्को । विज्ञानले काम गर्छ सूक्ष्म जगत्महा ।
स्थूल-ब्रह्म सरी यस्का पनि अङ्ग त आठ छन् । काम,कोध, लोभ, मोह आदि सम्पूर्ण दुस्मन ।
नियन्त्रण गर्न पनि छन् सक्षम यी, नारद । ती सूक्ष्मब्रह्म एक्लै नै हुन्छन् त्यो स्वप्नलोकमा ।
अनुभूतिहरू सूक्ष्म जे हुन्छन् स्वप्नलोकमा । ती सबैको पालना त गर्दछन् सूक्ष्मब्रम्ह नै ।
उनका पनि स्थूल, सूक्ष्म,आनन्द र विशिष्ट यी । हुन्छन् चारै रुप, अनि यी हुन् तैजस-पुरुष ।
किनकि यी तेजिला छन्, स्वामी हुन् यी प्रकाशका । यी सबै प्राणीका स्वामी हिरण्यगर्भ छन् यिनी ।
विश्वमा फैलिइ वस्ने वैश्वानर त स्थूल छन् । बस्नाले देहका भित्रै हिरण्यगर्भ सूक्ष्म छन् ।
यिनै हुन् परमात्माका दोस्रो पाऊ भनी बुझ । मान्छे जव सुषुप्तिको अवस्थाभित्र पुग्दछ ।
कामना भोगको हुन्न, देख्दैन सपना पनि । यस्तो अवस्थामा उस्ले सम्पूर्ण विश्वलाइ नै ।

[१०४] गुटमुटिएर रहेको छन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अवस्था हो प्रलयको भनेझैं देख्न थाल्दछ। सृष्टिको र समष्टिको जो रहेको छ कारण।
विभिन्न रूप नलिई जो एकीभूत रुप छ। प्रगाढ-ज्ञान-विज्ञानबाट जो ओत-प्रोत छ।
स्वरुप आनन्दमय त्यो आनन्द पनि नित्य छ। अन्तर्यामी भइ सब्को आत्मामा बास गर्दछ।
उपभोग गर्न सक्छ आफ्नै आनन्दरूपको। उस्को मुख छ चैतन्यघन-युक्त प्रकाश नै।
सर्वत्र व्याप्त भैदिन्छ सच्चिदानन्दरूपमा।। अनुज्ञात्,[१०५] अनुज्ञा[१०६] र अविकल्प र ओत[१०७] यी।
चारै स्वरुपमा जस्को पाइन्छ अभिव्यक्ति नै। त्यही ईश्वरको रुपमा रहेका छ प्राज्ञ भै।
त्यही तेस्रो पाउ जान, आत्मा र परब्रह्मको ॥ ९-१६ ॥

एष सर्वेश्वरश्चैष सर्वज्ञ: सूक्ष्मभावन:। एषोऽन्तर्याम्येष योनि: सर्वस्य प्रभवाप्ययौ ॥१७॥

भूतानां त्रयमप्येतत्सर्वोपरमबाधकम्। तत्सुषुप्तं हि यस्स्वप्नं मायामात्रं प्रकीर्तितम् ॥१८॥

त्यै परब्रह्म हो स्वामी प्राणी, स्थावर-जंगम-। हरूको, छ उ सर्वज्ञ, सूक्ष्म, चिन्तन-योग्य छ।
अन्तर्यामी छ सबको, विश्वकै भइ कारण। उत्पत्ति, स्थिति, संहार सबैको यही केन्द्र हो।
जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिमा परिलक्षित भैकन। देखिने यो विश्व पनि हो सुषुप्ति यथार्थमा।
यो स्वप्नरूपी संसार वैराग्य रोक्न सक्दछ। हेर्दा देखिन्छ जो, बुझ्दा हुदैन त्यही वास्तव।
विश्वमा वस्तु छन् सारा मायावी सपना सरी ॥ १७-१८ ॥

चतुर्थश्चतुरात्मापि सच्चिदेकरसो ह्ययम्। तुरीयावसितत्वाच्च एकैकत्वानुसारत: ॥१९॥
ओतानुज्ञात्रनुज्ञातृविकल्पज्ञानसाधनम्। विकल्पत्रयमत्रापि सुषुप्तं स्वप्नमान्तरम्।
मायामात्रं विदित्वैवं सच्चिदेकरसो ह्यथ ॥२०॥

माथि वर्णित पाउका अतिरिक्त र अन्तिम। तुरीय-पाद चौथो हो सच्चिदानन्द-ब्रह्मको[१०८]।
यो पनि ओतका साथै अनुज्ञा, अनुज्ञातृ र। अविकल्प गरी चारै रूप वा भेद-युक्त छ।
यस्का चारै भेदलाइ तुरीयै भनि मान्दछन्। किनकि यी सबै लुप्त हुन्छन् तुरीयमै गइ।
अनुज्ञात्,अनुज्ञा र ओत यी तीन भेद ता। विकल्प-ज्ञानकै हुन्छन् सबै साधन रूपमा।
तसर्थ यी तीनलाई सुषुप्तिकै स्थिति सरी। मनोमय, स्वप्नमय, मायामय भनि बुझ।
यही सम्झेर तिमीले गनुपर्दछ निश्चय। यी तीनै भेद बाहेक निर्विकल्पीयरूप नै।
तुरीय-ब्रह्म हो एक सच्चिदानन्दरुपको। भन्ने निश्चय गर्नु नै हुन्छ कल्याणकारक ॥ १९-२० ॥

विभक्तो ह्ययमादेशो न स्थूलप्रज्ञमन्वहम्। न सूक्ष्मप्रज्ञमत्यन्तं न प्रज्ञं न क्वचिन्मुने ॥२१॥

नैवाप्रज्ञं नोभयत:प्रज्ञं न प्रज्ञमान्तरम्। नाप्रज्ञमपि न प्रज्ञाघनं चादृष्टमेव च ॥२२॥

तदलक्षणमग्राह्यं यदव्यवहार्यमचिन्त्यम् अव्यपदेश्यम् एकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं शिवं शान्तमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते। स ब्रह्मप्रणव: स विज्ञेयो नापरस्तुरीय: सर्वत्र भानुवन्मुमुक्षूणामाधार: स्वयंज्योतिर्ब्रह्माकाश: सर्वदा विराजते परंब्रह्मात्वात्। इत्युपनिषत् ॥२३॥

ब्रह्माजीले भन्नुभयो अन्त्यमा सुन नारद। श्रुतिग्रन्थहरू भित्र यही आदेश प्रष्ट छ।
स्थूल-रूप पनि जस्ले जान्दैन, न उ सूक्ष्म नै। जान्ने गर्दछ, न त ऊ दुबैको ज्ञान राख्दछ।

---

[१०५] अनुमति दिने

[१०६] अनुमति

[१०७] सिलेको वा अनुवन्धित

[१०८] सद्घन, चैतन्यघन र आनन्दघन भएको परब्रम्ह

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

न छ उस्को ज्ञान कतै सर्वाधिक भनाउँदो। न छ ऊ क्यै नजान्नेझैं, न त आन्तर्य ज्ञान छ।
न बाहिरी ज्ञान राख्छ समग्र स्थूल-विश्वको। सकिन्न देख्न उस्लाई किनकि रूप छैन क्यै।
न सकिन्छ पक्रिन उ, न लाग्छ व्यवहारमा। कुनै पनि परिभाषा भित्र सक्दैन अट्न उ।
आत्मसत्ताको प्रतीति[१०९] जसको साररूप छ। जस्मा छैन कुनै माया, प्रपन्चहरू क्यै पनि।
यस्तो सुशान्त, कल्याणकारी, अनुपमीय र। अद्वितीय तत्त्व नै हो चौथो पाउ त ब्रह्मको।
यही हो ब्रह्म-प्रणव, यही नै जान्न योग्य छ। सबैलाई ज्योति दिने सूर्यझैं ऊ मुमुक्षुको[११०]।
मुक्तिदाता परब्रह्म हुन्छ जीवन-रक्षक। प्रकाशमय त्यो ब्रह्म हुन्छ आकाशरूपमा।
हुनाले परमब्रह्म सदा सर्वत्र हुन्छ उ। यस्तै गर्छन् उपनिषद् ॐकार ब्रह्म-वर्णन॥ २१-२३॥

नवौं उपदेश

अथ ब्रह्मस्वरुपं कथमिति नारदः पप्रच्छ। तंहोवाच पितामहः किं ब्रह्मस्वरुपमिति। अन्योऽसावन्योऽहमस्मीति ये विदुस्ते पशवो न स्वभावपशवस्तमेवं ज्ञात्वा विद्वान्मृत्युमुखात्प्रमुच्यते नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय॥१॥

प्रश्न गर्दै भन्नुहुन्छ ब्रह्माजीसँग नारद। ब्रह्म-स्वरूप कस्तो छ ? कृपापूर्वक भन्नु होस्।
कुरा सुनी नारदका भन्नुहुन्छ प्रजापति। आत्मा आफ्नो निजी जो छ, त्यही नै ब्रह्म हो बुझ।
ब्रह्म बेग्लै, म बेग्लै छु भनि बुझ्नेहरू सबै। पशुतुल्य भनि जान, जन्मने पशुयोनिमा।
मात्र हुन्नन् पशुहरू, पशुत्व व्यवहार हो। ज्ञानी साधक जसले आत्मा सर्वत्र व्याप्त छ।
सबैको देहमा ब्रह्म रहन्छ भनि मान्दछ। सधैंको लागी त्यो ज्ञानी मृत्युबाट विमुक्त छ।
आफैंमा ब्रह्म देख्नेले मात्र उन्मुक्ति पाउँछ। यो भन्दा छैन अर्को क्यै मुक्तिको मार्ग जाननु॥ १॥

कालः स्वभावो नियतिर्यदृच्छा भूतानि योनिः पुरुष इति चिन्त्यम्।संयोग एषां न तु आत्मभावादात्मा ह्यनीशः सुखदुःखहेतोः॥२॥ ते ध्यानयोगानुगता अपश्यन्देवात्मशक्तिं स्वगुणैर्निगूढाम्। यः कारणानि निखिलानि तानि कालात्मयुक्तान्यधितिष्ठत्येकः॥३॥ तमेकस्मिंस्त्रिवृतं षोडशान्तं शतार्धारं विंशतिप्रत्याराभिः। अष्टकैः षड्भिर्विश्वरुपैकपाशं त्रिमार्गभेदं द्विनिमित्तैकमोहम्॥४॥ पञ्चस्रोतोम्बुं पञ्चयोन्युग्रवक्त्रां पञ्चप्राणोर्मिं पञ्चबुद्ध्यादिमूलाम्।पञ्चावर्तां पञ्चदुःखौघवेगां पञ्चाशद्भेदां पञ्चपर्वामधीमः॥५॥

(परमात्मा विषयका जिज्ञासुहरू भन्दछन्। के कुनै कालले किंवा प्रारब्ध[१११] र स्वभाव वा।
आकस्मिक घटना र पञ्चभूतादितत्त्व वा। जीवात्मा नै कारण हो ? यो जगत् सृष्टि खातिर ?
सकिन्छ यस्को बारेमा गर्न सोच विचार क्यै। काल आदिको समूह हुन सक्दैन सर्जक।
किनकि यी आश्रित छन् आत्मा-चैतन्यमा सबै। जीवात्मा हुन सक्दैन यो जगत्सृष्टि-कारक।
किनकि यो जीव पनि प्रारब्धैमा छ आश्रित। यी सबै तथ्य जानेर ध्यानमग्न भईकन।
हेर्दा त देखियो यस्तो अचिन्त्य शक्ति-चक्र नै। आफ्ना सबै गुणहरूबाट आवृत भैकन।

---

[१०९] आत्मसत्ता छ भन्ने झलक र मात्र विश्वास
[११०] मुक्ति चाहनेको
[१११] निश्चित फल पाउने गरी गरिएका पूर्वकार्यहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कालदेखि जीवसम्म सबै कारणरूपमा। आँफू परब्रह्मले नै पूर्ण शासन गर्दछन्।
अचम्मको नेमिचक्र अथवा ब्रह्मचक्र त्यो। देखिन्छ घुमीराखेको, जगत् त्यस्मै छ गुम्फित[११२]।
नेमि वा परिधि एक हुन्छ प्रकृतिरूपको। सत् रजो, तमका तीन घेरा छन् परिदर्शित।
कला सोह्रहरू जस्तैः- प्राण, श्रद्धा र इन्द्रिय। आकाश,वायु, ज्योति र पानी, पृथिवी,अन्न र।
मन, वीर्य, तपस्या र मन्त्र, कर्म र लोक यो। साथमा नाम राख्दा यी बन्छन् सोह कलाहरू।
विपर्यय र आसक्ति, तुष्टि आदि पचासको। संख्यामा त्यो चक्रलाई अराले[११३] कसि राख्दछन्।
त्यस्तै बीसवटा अर्ध-अरा-तिल्ली-सहायक। (हात,गोडा,बोली,गुदा, उपस्थ(लिङ्ग-योनी) र।
आँखा, कान, नाक, छाला, जिब्रो यी ज्ञान-इन्द्रिय। प्राण, अपान र व्यान, उदान र समानयी।
पञ्चप्राणहरू साथै शब्द,रूप र गन्धको। साथमा स्पर्श र रस यी पाँच विषयै गरि।
सहायक तिल्लीहरू संख्यामा बीस बन्दछन्।) साथमा अष्टकहरू पनि छन् नेमिचक्रमा।
माथि वर्णित छवटा अङ्ग जो नेमिचक्रका। उल्लेख गरिए तीन्का प्रत्येक अङ्गका अझै।
आठ-आठ भेदहरू[११४] चक्रमै घुमी राख्दछन्। धर्म-मार्ग, ज्ञान-मार्ग, अधर्म-मार्ग तीन यी।
निमित्त साथै दुइटा पाप र पुण्यकर्म छन्। यी सबैले मोहरूपी नाभि-केन्द्र वरिपरी।
घुमीरहेका पाइन्छन्, आ-आफ्ना गुण-धर्म ली। पाँचै मूलबाट निक्ली पानी विषयरूपका[११५]।
पाँच ठाउँबाट जन्मी भय उत्पन्न गर्दिने। घुमाउरो मार्ग लिई मनमाफिक बग्दिने।
पाँचदुखरुपी[११६] वेग लिई हुन्छिन् प्रवाहित। पाँच पर्तहरू अर्थात् पानीको गहिराइका।
छुट्टै पाँच-तहहरू[११७] बनाइकन वग्दछिन्। चित्तका भेद संख्यामा पचास लिइ वग्दछिन्।
नेमिचक्रसँगै विश्व नदीको रूपमा पनि। प्रवाहित भै रहेको हामी सम्पूर्ण जान्दछौँ॥ २-५॥

सर्वाजीवे सर्वसंस्थे बृहन्ते तस्मिन्हंसो भ्राम्यते ब्रह्मचक्रे। पृथगात्मानं प्रेरितारं च मत्वा जुष्टस्ततस्तेनामृतत्वमेति॥६॥ उद्‌गीथमेतत्परमं तु ब्रह्म तस्मिंस्त्रियं स्वप्रतिष्ठाक्षरं च। अत्रान्तरं वेदविदो विदित्वा लीनाः परे ब्रह्मणि तत्परायणाः॥७॥ संयुक्तमेतत्क्षरमक्षरं च व्यक्ताव्यक्तं भरते विश्वमीशः। अनीशश्चात्मा बध्यते भोक्तृभावाज्ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः॥८॥ ज्ञाज्ञौ द्वावजावीशानीशावजा ह्येका भोक्तृभोगार्थयुक्ता। अनन्तश्चात्मा विश्वरुपो ह्यकर्ता त्रयं यदा विन्दते ब्रह्म ह्येतत्॥९॥ क्षरं प्रधानममृताक्षरं हरः क्षरत्मानावीशते देव एकः। तस्याभिध्यानाद्योजनात्तत्त्वभावाद्भूयश्चान्ते विश्वमायानिवृत्तिः॥१०॥

समस्त प्राणीको बास बस्ने ठाउँ र जीविका। चलाउने ठाउँ हो त्यो ब्रह्मचक्र भनी बुझ।
त्यै चक्रमा प्राणीलाइ घुमाइन्छ मजासित। त्यै वीचमा प्रेरणाका श्रोत ती परब्रह्म र।
आफ्नो अस्तित्व छुट्टै छ भन्ने तथ्य वुझीकन। एकत्व प्राप्तिको लागी प्रयास गर्नु पर्दछ।

---

[११२]लटपटिएको वा लुटपुटिएको
[११३]तिल्लीहरूले
[११४]प्रकृति शरीरगत धातु, सिद्धि, भय, देवयोगीनीहरू र विशिष्ट गुण ?
[११५]शब्द, स्पर्श, रूप, रुस, गन्ध
[११६]गर्भ, जन्म, रोग, वुढ्यौली, मृत्यु
[११७]अज्ञान, अहंकार, राग, द्वेप, भय

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्मको स्वीकृति पछि पाइन्छ अमृतत्व ता । वेदमा वर्णित यिनै परमात्मस्वरूप नै ।
सर्वश्रेष्ठ आश्रय र अविनाशी र शाश्वत । हुन्, तिनै परमात्मामा छन् तीनैलोक गुम्फित ।
वेदवेत्ताहरू सारा तिनै हृदयमा स्थित । अन्तर्यामी परब्रह्मलाई बोध गरीकन ।
त्यहीं आश्रित भै लीन भए ती आदिदेवमै । नाशिने जडवस्तु र जीवात्मा अविनाशीको ।
यी दुवैको योगबाट व्यक्त, अव्यक्त यो जगत् । जो छ, त्यस्को परब्रह्मै गर्छन् धारण-पोषण ।
जीवात्माले जगतका सारा विषय-वस्तुको । भोग गर्ने हुँदा,आफैं प्रकृतिको अधीन भै ।
यसैमा हुन्छ आबद्ध, साथै ऊ परब्रह्मको । ज्ञान पाई मुक्त हुन्छ कर्म-बन्धनबाट ऊ ।
सर्वज्ञ अनि अज्ञानी, समर्थ-असमर्थ यी । दुवै थरी, जन्महीन, आत्मा शाश्वत नै हुन ।
जीवात्मा जो उपभोक्ता भई भोग्न छ तत्पर । उस्लाई भोग्य सामग्री दिन्छिन् प्रकृतिले स्वयम् ।
अर्कोतफ हामी देख्छौ परमात्मा, अनन्त र । छन् सर्वरुपले युक्त, तर कर्ता म हूँ भनी ।
अभिमान केही नली तटस्थ भइ बस्दछन् । जव मान्छे, ईश्वर र प्रकृति अनि जीवमा ।
तीनै तत्त्वभित्र परब्रह्मकै रूप पाउँछ । त्यै बेला हुन्छ जीवत्मा कर्मबन्धन-मुक्त नै ।
प्रकृति छिन् नाशशील, जीवात्मा अविनाशी छ । ननाशिने, नाशिने यी दुईटैलाई ईश्वर ।
आफ्नै निर्देशन भित्रै राखी राख्छन् निरन्तर । तसर्थ चिन्तन गर्नु सदैव परमेश्वर ।
परमेश्वरमै आफ्नो मनलाई लगाउनु । उनैमा तन्मय भई एकाकार भए पछि ।
मान्छेले अन्त्यमा प्राप्त गर्छ त्यो परमेश्वर । माया-प्रपन्च यी सारा त्यस्पछि हटिहाल्दछन् ॥ ६-१० ॥

ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः क्षीणैः क्लेशैर्जन्ममृत्युप्रहाणिः ।तस्याभिध्यानात्त्रितयं देहभेदे विश्वैश्वर्यं केवल आप्तकामः ॥११॥ एतज्ज्ञेयं नित्यमेवात्मसंस्थं नातः परं वेदितव्यं हि किंचित् । भोक्ता भोग्यं प्रेरितारं च मत्वा सर्वं प्रोक्तं त्रिविधिं ब्रह्म ह्येतत् ॥१२॥ आत्मविद्यातपोमूलं तद्ब्रह्मोपनिषत्परम् ॥१३॥

सधैं चिन्तन गर्नाले परमात्म-स्वरूपको । साथमा ध्यान गर्नाले परब्रह्म-स्वरूपको ।
सबै बन्धन काटेर मान्छेले मुक्ति पाउँछ । विकारहरू हट्नाले हुँदैन जन्म-मृत्यु क्यै ।
त्यस्तो विमुक्त मान्छेले स्वर्गको पनि लोभ र । साथै यो विश्वको भोग गर्ने इच्छा कुनै पनि ।
राख्दैन र बनी हाल्छ विशुद्ध, आप्तकाम[११८] उ । तसर्थ आफनैभित्र रहेको परब्रह्मको ।
जानकारी गर्नु पर्छ, यो भन्दा अरु क्यै पनि । तत्त्व वा ज्ञान क्यै हुन्न, जान्न लायक विश्वमा ।
भोक्ता यो जो छ जीवात्मा, भोग्य यो जड-विश्व नै । प्रेरणाका श्रोत चाँहीं हुन् यिनै परब्रह्म नै ।
भन्ने तथ्य वुझ्ने, उस्ले आत्मतत्त्व उ जान्दछ । समग्रमा भन्नु पर्दा, भोक्ता, भोग्य र प्रेरक ।
यी तीनैमा ब्रह्ममय तत्व नै छ प्रतिष्ठित । आत्मविद्या प्राप्त गर्नु, तपस्या पनि साथमा ।
गर्नु नै हो ब्रह्मज्ञान पाउने मुख्य साधन । यसरी जो उपनिषद्हरूमा हुन्छ वर्णित ।
त्यही श्रेष्ठ-तत्त्वलाई परमेश्वर भन्दछन् । झट्ट हेर्दा, दुई तत्त्व छन् कि वा तीन तत्व झैं ।
देखिन्छन् तर यो ज्ञान, नभई ज्ञान, हो भ्रम । जड-जीव-प्रकृतिमा व्याप्त छन् परब्रह्म नै ॥ ११-१३ ॥

[११८] बाँकी पाउने कुनै इच्छा नभएको वा चाहेजति सबै पाइसकेको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

य एवं विदित्वा स्वरुपमेवानुचिन्तयंस्तत्र को मोहः कः शोक एकत्वम् अनुपश्यतः। तस्माद्विराड्भूतं भव्यं भविष्यद्भवत्यनश्वरस्वरुपम् ॥१४॥ अणोरणीयान्महतो महीयानात्मास्य जन्तोर्निहितो गुहायाम्। तमक्रतुं पश्यति वीतशोको धातुः प्रसादान्महिमानमीशम् ॥१५॥ अपाणिपादो जवनो ग्रहीता पश्यत्यचक्षुः स शृणोत्यकर्णः। स वेत्ति वेद्यं न च तस्यास्ति वेत्ता तमाहुरग्र्यं पुरुषं महान्तम् ॥१६॥ अशरीरं शरीरेष्वनवस्थेष्ववस्थितम्। महान्तं विभुमात्मानं मत्वा धीरो न शोचति ॥१७॥ सर्वस्य धातारम् अचिन्त्यशक्तिं सर्वागमान्तार्थविशेषवेद्यम्। परात्परं परमं वेदितव्यं सर्वावसानेऽन्तकृद्वेदितव्यम् ॥१८॥

जस्ले सोचेर यसरी सदैव परब्रह्मको। ध्यान गर्दछ जो आफ्नै देहभित्र छ गर्भित[११९]।
त्यस्तो समदर्शीलाई न त क्यै शोक लाग्दछ। न उस्मा हुन्छ क्यै मोह, न त क्यै लोभ-लालच।
तसर्थ हामीले जानौं, हिजो, आज र भोलिमा। जो उत्पन्न भइराख्छ, विराट् संसारको क्रम।
यही नै छ ब्रह्ममय अविनाशी पनि छ यो। अणुभन्दा पनि सूक्ष्म, परमाणु-स्वरूपको।
ठूलोभन्दा पनि ठूलो, दाँज्नै नसकिने गरी। त्यस्तो परब्रह्म बस्छ हाम्रै हृदयभित्रमा।
सृष्टि,स्थिति,पालनको व्यस्त दायित्वमा रही-। रहँदा पनि जो आफ्ना उपासकहरूकन।
कृपा गरी ज्ञान दिने कृपालु परमेश्वर। उन्को दर्शन पाएमा मुक्त हुन्छन् सबै जन।
परमेश्वरका छैनन् हात-खुट्टाहरू कुनै। तथापि उ काम गर्न साथै उ हिंड्न सक्दछ।
उस्का नेत्र पनि छैनन् तर सम्पूर्ण देख्दछ। सबै कुरा सुन्न सक्छ नभए पनि कान उ।
जान्नु पर्ने जे जति ऊ जान्दछ समग्र नै। तर उस्लाइ जान्ने क्वै पाईंदैन कहीं पनि।
तस्मात् विद्वानले भन्छन् उनै हुन् आदि-पूरुष। आफ्नो देह छैन तर नाशवान् प्राणी-देहमा।
बसेर प्राणीको लागी मुक्तिको मार्ग खोल्दिने। परमेश्वरको ज्ञान पाउने धीर मानिस।
शोक-सागरमा कैल्यै पर्दैन भनि जाननु। जस्ले सबै जीवनको गर्छ धारण-पोषण।
कति शक्ति छ उनमा भनि सोच्नै सकिन्न क्यै। वेद-वेदान्त शास्त्रादि सबैले जान्न चाहने।
ज्ञेय-ज्ञान भनि सारा छन् जान्न बुझ्न केन्द्रित। सबैभन्दा पर उनी उभन्दा पर छैन क्वै।
महाप्रलयका बेला संहारक बनीकन। सबैलाई लीन गर्ने चिन्नु पर्दछ ईश्वर ॥ १४-१८ ॥

कविं पुराणं पुरुषोत्तमोत्तमं सर्वेश्वरं सर्वदेवैरुपास्यम्। अनादिमध्यान्तमनन्तमव्ययं शिवाच्युताम्भोरुहगर्भभूधरम् ॥१९॥ स्वेनावृतं सर्वमिदं प्रपञ्चं पञ्चात्मकं पञ्चसु वर्तमानम्। पञ्चीकृतानन्तभवप्रपञ्चं पञ्चीकृतस्वावयवैरसंवृतम्। परात्परं यन्महतो महान्तं स्वरुपतेजोमयशाश्वतं शिवम् ॥२०॥ नाविरतो दुश्चरितान्नाशान्तो नासमाहितः। नाशान्तमानसो वापि प्रज्ञानेनैनमाप्नुयात् ॥२१॥ नान्तःप्रज्ञं न वहिःप्रज्ञं न स्थूलं नास्थूलं न ज्ञानं नाज्ञानं नोभयतः प्रज्ञम् अग्राह्यमव्यवहार्यं स्वान्तःस्थितः स्वयमेवेति य एवं वेद स मुक्तो भवति स मुक्तो भवतीत्याह भगावान्पितामहः ॥२२॥

महाकविको रूपमा रहने परमेश्वर। त्रिकालदर्शी पनि छन्, उनै हुन् आदि-पूरुष।
सबै पुरुषमध्येका उनै उत्तम-पूरुष। सबैका ईश्वर उनी, सबैले पूज्न योग्य छन्।

---

[११९] आफै भित्र रहेको, आफ्नै गर्भमा रहेको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आदि, मध्य, अन्त्यभन्दा उनी अत्यन्त दूर छन्। उन्को हुन्न व्यय[120] कुनै सधैं छन् उनी अव्यय[121]।
उनै शिव, उनै विष्णु, उनै त्यस्ता पहाड हुन्। जस्बाट ब्रह्म-कमल पैदाभै ब्रह्म जन्मिए।
जस्ले पन्च-महाभूत आफैंमा लीन गर्दछन्। पाँचै इन्द्रियमा बस्छन्, अनन्त जन्मश्रृङ्खला।
चलाएर उनै वंशबृद्धिमा लागिराख्दछन्। सबै पञ्चमहाभूत आफैमा गरि गुम्फित।
आफ्नै अङ्गहरूवाट आफैं फैलिई राख्दछन्। आँफू चैं तर ढाकिन्नन् ती पञ्चतत्त्वबाट नै।
परभन्दा पर उनी, महान्भन्दा महान छन्। आफ्नो स्वत्त्पबाटै नै आफैं छन् तेजधारक।
कल्याणकारक उनी, उनै शाश्वत, नित्य छन्। दुराचारहरू जस्का चित्तमा रहिराख्दछन्।
जस्का इन्द्रिय कहिल्यै रहन्नन् वशमा पनि। जस्को मनस्थिति हुन्न कहिल्यै शान्त वा स्थिर।
त्यस्ताले जे जति ज्ञान पाए पनि छ दूषित। त्यस्ले दर्शन पाउन्न परमेश्वरको कबै।
परमेश्वरको व्याख्या भन्दछु तिमी लौ सुन। न त्यो भित्री ज्ञान राख्न, न त क्यै राख्छ बाहिरी।
ठूलो पनि छैन साथै न छ ऊ सूक्ष्म नै पनि। न छ ज्ञानी, न अज्ञानी, मान्छेको वश बाहिर।
रहन्छ, गर्न सक्दैनन् उसँगै व्यवहार क्यै। उ आँफू भित्र आफैं छ उस्लाई उही बुझ्दछ।
ज्ञानी साधक जसले अनादि परमेश्वर-। लाई बुझ्दछ यै रूपमा, त्यही श्रेष्ठ साधक।
मुक्तिको मार्गमा पुग्छ, ऊ साँच्चै मुक्त बन्दछ। ब्रह्माले नारदजीमा दिनु भो उपदेश यै॥ १९-२२॥

स्वस्वरुपज्ञः परिव्राट् परिव्राडेकाकी चरति भयत्रस्तसारङ्गवत्तिष्ठति। गमनविरोधं न करोति। स्वशरीरव्यतिरिक्तं सर्वं त्यक्त्वा षट् पदवृत्त्या स्थित्वा स्वरुपानुसन्धानं कुर्वन्सर्वमनन्यबुद्ध्या स्वस्मिन्नेव मुक्तो भवति। स परिव्राट् सर्वक्रियाकारकनिवर्तको गुरुशिष्यशास्त्रादिविनिर्मुक्तः सर्वसंसारं विसृज्य चामोहितः परिव्राट् कथं निर्धनिकः सुखी धनवाञ्ज्ञानाज्ञानोभयातीतः सुखदुःखातीतः स्वयंज्योतिः प्रकाशः सर्ववेद्यः सर्वज्ञः सर्वसिद्धिदः सर्वेश्वरः सोऽहमिति। तद्विष्णोः परमं पदं यत्र गत्वा न निवर्तन्ते योगिनः। सूर्यो न तत्र भाति न शशाङ्कोऽपि न स पुनरावर्तते न स पुनरावर्तते तत्कैवल्यमित्युपनिषत्॥ २३॥

सन्यासीले जब आफ्नै स्वरुप जान्न थाल्दछ। डराएको मिर्ग जस्तै उ एक्लै घुमी राख्दछ।
यताउता कतै जान उस्लाई यदि रोक्छ क्वै। त्यस्ता कुराको क्यै वास्ता राख्दैन यतिले कहीं।
आफ्नो शरीर बाहेक सबै उ त्याग गर्दछ। भँवराले सरि घुम्दै भीख मागेर बाँच्दछ।
सधैं आफ्नै ध्यान गर्छ, अरू मानिसमा कुनै। पाउन्न भेद उसले, एकाकार उ बन्दछ।
सबै प्राणीलाई आफ्नै आत्मामा देख्न थाल्दछ। आफैंमा स्थित भै आफ्ना सारा बन्धन तोड्दछ।
कृया र कर्ताको भेद रहन्न उसमा कुनै। गुरु, शिष्य अनि शास्त्र यस्ता त्रिपुटीको[122] पनि।
सीमा रहन्न उसमा मुक्त हुन्छ सबैसँग। सबै संसार छोडेर दुखी हुन्न कदापि ऊ।
सन्यासीको आचरण के-कस्तो हुनु पर्दछ ? यो जिज्ञासा शान्त पार्दै भन्नुहुन्छ प्रजापति।
सन्यासीमा क्यै रहन्न लौकिक धन-दौलत। सबैभन्दा सुखी तर हुन्छ सन्यासी नै यहाँ।

---

[120]खर्च

[121]खर्च नहुने- नसकिने

[122]कारक, कर्ता र कार्यरूपी त्रिकोणको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्मात्म-ज्ञानको पाई धन दौलत आँफूमा । ज्ञान-अज्ञानको चक्रबाट ऊ माथि उठ्दछ ।
सुख-दुःख दुवैबाट सन्यासी हुन्छ दूर नै । आत्म-ज्योतिबटै उस्ले प्रकाश प्राप्त गर्दछ ।
उस्ले जानीहाल्छ सबै जान्नु पर्ने छ जे जति । सर्वज्ञ हुन्छ उ, साथै सबै सिद्धिहरू पनि ।
उस्ले पाउँछ साथै ऊ अरुमा दिन सक्दछ । उ बन्छ ईश्वर सरी, "सो"ऽहम्" को भाव जागृत ।
भै जान्छ उसमा, उस्ले ठान्नु "मै ब्रह्म हूँ"भनि । "मै ब्रह्म हूँ"भनी उस्ले अरू पनि उपासक- ।
हरूलाई दिन सक्छ उपदेश बराबर । यस्तो परम सन्यासी विष्णुको धाम पुग्दछ ।
जहाँ न घाम झुल्कन्छन्, न हुन्छन् चन्द्रमा पनि । त्यस्तो अविनाशी महान् पद पाई सके पछि ।
पर्दैन फर्किनु कवै यो नश्वर जगत्रमा । त्यस्तो परम-कैवल्य पदमा पुगी हाल्दछ ।
यही ज्ञान उपनिषद्‌बाट पाइन्छ सर्वदा ॥ २३ ॥

शान्तिपाठः

भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः ....प्रारम्भमा जस्तै ॥

॥ इति नारदपरिव्राजकोपनिषत्समाप्ता ॥

इति नारदपरिब्राजक उपनिषद्‌को ऋषिराज लुंसालीबाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो। २०७३ माघ १८ गोल्ड कोस्ट अस्ट्रेलिया ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। निर्वाणोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् ऋग्वेदसँग सम्बन्धित छ। यसमा जीवनको परमलक्ष्यको रूपमा रहेको र जन्ममृत्युचक्रबाट मुक्ति दिने निर्वाण (सन्यास) को बारेमा विस्तृत विवेचना गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ फागुन ११ काठमाण्डू

शान्तिपाठः

वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता, मनो मे वाचि प्रतिष्ठितमाविरावीर्य एधि। वेदस्य म आणीस्थः श्रुतं मे मा प्रहासीरनेनाधीतेनाहोरात्रान्संदधाम्यृतं वदिष्यामि सत्यं वदिष्यामि। तन्मामवतु तद्वक्तारमवतु अवतु मामवतु वक्तारमवतु वक्तारम्॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

मेरो वचन मनमा, बोलीमा मन होस् स्थिर। मलाई परमात्माको हवस् प्रत्यक्ष दर्शन।
मलाई वेदको ज्ञान मिलोस्, मैले सुने जति। नबिर्सौं कहिल्यै, पढ्न मन एकाग्र होस् सधैं।
म साँचो प्रिय बोल्नेछु, मैले र गुरुले पनि। परमेश्वरको रक्षा पाऔं हामी दुबै सदा।
आध्यात्मिक, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस्।

अथ निर्वाणोपनिषदं व्याख्याष्यामः। परमहंसः सोऽहम्। परिव्राजकाः पश्चिमलिङ्गाः। मन्मथक्षेत्रपालाः। गमनसिद्धान्तः। अमृतकल्लोलनदी। अक्षयं निरन्जनम्। निःशंषयः ऋषिः। निर्वाणो देवता। निष्कुलप्रवृत्तिः। निष्केवल ज्ञानम्॥ १-११॥

निर्वाणोपनिषद् बारे गरिन्छ अब वर्णन। मेरो स्वरूपलाई नै जान्नु परमहंस हो।
म त्यही ब्रम्ह हूँ अर्थात् सो ऽहम् को रूप नै म हूँ। परव्राजकको जान्नु स्थिति पश्चिमलिङ्ग हो।
अर्थात् अन्तिम-स्थिति हो सन्यासीको भनी बुझ। बस्छन् भई चौकीदार[1] सन्यासी कामदेवका।
आकाशझैं अनिर्लिप्त साथै व्यापक छन् यिनी। अमृतको छाल बग्ने नदी हुन् कल्कलाउँदा।
ननाशिने रुप यिन्को वेदाग पनि छन् यिनी। ऋषित्व-भावले युक्त शङ्का-विहीन छन् यति।
निर्वाण नै देवता हुन् परिव्राजकका बुझ। प्रवृत्ति हुन्न यिनमा कुल-गोत्र र वंशको।
सन्यासीका ज्ञान भित्र उपाधि[2] हुन्न क्यै पनि॥ १-११॥

उर्ध्वाम्नायः। निरालम्वपीठः। संयोगदीक्षा। वियोगोपदेशः। दीक्षासंन्तोष-पावनं च। द्वादशादित्यावलोकनम्। विवेकरक्षा। करुणैव केलिः। आनन्दमाला। एकान्तगुहायां मुक्तासनसुखगोष्ठी। अकल्पितभिक्षासी। हंसाचारः। सर्वभूतान्तर्वर्ती हंस इति प्रतिपादनम्॥ १२-२४॥

अभ्यास उनको हुन्छ पुग्न उच्चस्थितिमहाँ। विना आश्रयको हुन्छ बस्ने आसनको स्थिति।
संयोग परमात्मामा उन्को दीक्षा भनी बुझ। वियोग संसारसँग लिनु नै उपदेश हो।
दीक्षा लिएर सन्तोष गर्नु उन्को पवित्रता। द्वादशादित्य अथवा बाह्र सूर्यहरू सँगै।
गर्छन् दर्शन उनले स्थिति प्रलयकालीन। देहरक्षा उनी आफू गर्छन् आफ्नै विवेकले।

---

[1] कामुक क्षेत्रको क्षेत्रपालको रुपमा बस्ने

[2] विभिन्न रुप र सत् रजो आदि गुणहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दया र करुणा नै हुन् उन्का खेल-कीडाहरू । माला आत्मीय-आनन्द गलामा छ सुशोभित ।
सुखका साथ बसने एकान्तस्थानको गुफा । सन्यासीले त्यै गुफा नै गोष्ठीको रुपमा लिनु ।
आँफूले नबनाएको, मागैको अरुबाट जे । पाइन्छ भोजन त्यही भिक्षा हो भनी माननु ।
हंस जस्तै आचरण अथवा दूध-पानीको । भेद छुट्याएर गर्छन् विवेक व्यवहारमा ।
समस्त जीवको भित्र आत्मा जो छ अवस्थित । त्यसैलाई हंस भनी सन्यासीहरू मान्दछन् ॥ १२-२४ ॥

धैर्यकन्था। उदासीनकौपीनम्। विचारदण्डः। ब्रम्हावलोकनयोगपट्टः। श्रियां पादुका। परेच्छाचरणम्। कुण्डलिनीबन्धः। परापवादमुक्तो जीवन्मुक्तः। शिवयोग निद्रा च। खेचरीमुद्रा च। परमानन्दी। निर्गुणगुणत्रयम्। विवेकलभ्यम्। मनोवागगोचरम्। अनित्यं जगद्यज्जनितंस्वप्नजगत् अभ्रगजादितुल्यम्। तथा देहादिसंघातं मोहगुणजालकलितं तद्रज्जुसर्पवत् कल्पितम्। विष्णुविध्यादिशताभिधानलक्ष्यम्। अंकुशो मार्गः। शून्यं न संकेतः। परमेश्वरसत्ता। सत्यसिद्धयोगो मठः। अमरपदं न तत्स्वरुपम्। आदिब्रम्हस्वसंवित्। अजपा गायत्री। विकारदण्डो ध्येयः। २५-३६ ॥

धैर्य नै ओढने बर्को सन्यासीको भनी बुझ । उदासीन प्रवृत्ति नै लगौंटी भनी माननु ।
विचारलाई नै जान्नु लौरो सन्यासीको भनी । योगासन त हो उन्को गर्नु दर्शन ब्रम्हको ।
सम्पत्ति उनको लागी पैतालाको धूलो सरी । सन्यासीको आचरण इश्वरेच्छानुसार[3] छ ।
मुद्रा कुण्डलिनी मात्रै सन्यासीको त बन्ध हो । परनिन्दाबाट यति रहन्छन् मुक्त सर्वदा ।
यै मार्ग र प्रवृत्तिले जीवन्मुक्त ती बन्दछन् । कल्याणकारी प्रभुका साथमा योगलीन भै ।
रहनुलाइ नै जान निद्रा सन्यासीको भनी । योगनिद्रा लीन भई मुद्राखेचरीमा[4] रही ।
परमानन्दको साक्षात् अनुभव ती गर्दछन् । सत्, रजो, तम यी तीन्टै गुणबाट उ दूर छन् ।
विवेकबाट सहजै उनी सर्वत्र प्राप्य छन् । मनले र बोलीबाट सकिन्न उनी पाउन ।
जसरी यो जगत्लाई अनित्य हामी मान्दछौं । यस्बाट जो जन्म लिन्छ त्यो पनि सपनै सरि ।
अनित्य हुन्छ त्यो मानौं आकाश बीच बादल- । हरूबाट बनेको त्यो विशाल हात्तिको सरी ।
झूटो आकृति नै हुन्छ, साथै यो देह भित्र ता । विभिन्न मोह, पीडा र घात संघात दोष छन् ।
यो सबै डोरीमा सर्प देखिए सरि भ्रान्ति छ । विष्णु, ब्रह्मा आदि सयौं नामरूप लिईकन ।
रहने त्यो परब्रह्ममा नै लक्ष्य बनाउनु । नियन्त्रण इन्द्रियमा राख्नु नै ब्रह्ममार्ग हो ।
सङ्केत ब्रह्मप्राप्तिको हुँदैन शून्यभावको । परमेश्वरको सत्ता समस्त प्राणि भित्र छ ।
सन्यासीको मठ-कुटी साँचो र सिद्ध योग हो । स्वर्ग वा अमर-स्थान हुँदैन रूप ब्रह्मको ।
आदिब्रह्मसँग आफ्नै एकत्व हुनु ज्ञान हो । सोऽहम् वा ब्रह्म मै हूँ यो गायत्री अजपा बुझ ।
नियन्त्रण प्राप्त गर्नु सबैखाले विकारमा । यही जीवनको ध्येय यतिले राख्नु पर्दछ ॥ २५-३६ ॥

---

[3] इश्वरको इच्छा पूरा गर्न मात्र बाँच्दछन्

[4] जिब्रोलाइ गलाभित्र घुसार्दै आँखिभुइको वीचमा ध्यान केन्द्रित गर्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मनोनिरोधिनी कन्था। योगेन सदानन्दस्वरुपदर्शनम्। आनन्दभिक्षाशी। महास्मशानेऽप्यानन्दवने वासः। एकान्तस्थानम्। आनन्दमठम्। एन्मन्यावस्था। शारदा चेष्टा। उन्मनी गतिः। निर्मलगात्रम्। निरालम्वपीठम्। अमृतकल्लोलानन्दकिया। पाण्डरगमनमहासिद्धान्तः। शमदमादिदिव्यशक्त्याचरणे क्षेत्रपात्रपटुता। परावरसंयोगः। तारकोपदेशः। अद्वैतसदानन्दो देवता॥ ३७-४८॥

बर्को[५] हो त्यो प्रवृत्ति, जो मन्को गर्छ नियन्त्रण। योगबाटै तिनी देख्छन् सदानन्दस्वरुप ता।
आनन्दरूपी भिक्षा नै तिन्को भोजन हो बुझ। आनन्दवनमा जस्तै बस्छन् तिनी मसानमा।
एकान्तस्थल नै उन्को मठ हो भनी जाननु। निर्विकल्प अवस्था र चेष्टा उज्वल राख्दछन्।
गति पनि हुन्छ उनको निर्विकल्प स्वरूपको। शरीर निर्मल, बस्ने आसनी छ निराश्रय।
अमृतका सागरमा तरङ्ग जति उठ्दछन्। तिनै तरङ्गमा मस्त हुनु नै कार्य हो बुझ।
चैतन्य रूपको जो छ महाकाश त्यसैमहा। भई व्यापक रहनु महासिद्धान्त मान्दछन्।
सम, दम आदि दीव्य-शक्तिको परिचालन। गर्दा क्षेत्र अनि पात्र दुबैमा ध्यान राखने।
उपयुक्त ठाउँमा गै उपयुक्त सुपात्रमा। मात्र त्यस्ता दीव्य शक्ति गर्नु कुशल साधना।
ब्रह्मका साथ संयोग गर्नु तारक मन्त्र हो। सदानन्द र अद्वैत देवता उनी मान्दछन्॥ ३७-४८॥

नियमः स्वान्तरिन्द्रियनिग्रहः। भयमोहशोकक्रोधत्यागस्त्यागः। परावरैक्यरसास्वादनम्। अनियामकत्वनिर्मलशक्तिः। स्वप्रकाशब्रम्हतत्वे शिवशक्तिसंपुटित्तप्रपन्चच्छेदनम्। तथा पत्राक्षाक्षिकमण्डलभावाभावदहनम्। बिभ्रत्याकाशधारम्। शिवं तुरीयं यज्ञोपवीतम्। तन्मया शिखा। चिन्मयं चोत्सृष्टिरण्डम् संततोक्षिकमण्डलम्। कर्मनिर्मूलनं कथा। मायाममता अहंकारदहनम्। श्मशाने अनाहताङ्गी। निस्त्रैगुण्यस्वरुपानुसन्धानं समयं भ्रान्तिहननम्। कामादिवृत्ति दहनम्। काठिन्यदृढकौपीनम्। चिराजिनवासः। अनाहतमन्त्रं अकिययैव जुष्टम्। स्वेच्छाचारस्वस्वभावो मोक्षः। परं ब्रम्ह प्लववदाचरणम्। ब्रम्हचर्यशानितसंग्रहणम्। ब्रम्हचर्याश्रमेधीत्य वानप्रस्थ आश्रमेधीत्य स सर्व संविन्न्यासं संन्यासम्। अन्ते ब्रम्हाखण्डाकारम्। नित्यं सर्वसंदेहनाशनम्॥ ४९-६०॥

सन्यासीको नियम हो आफ्ना इन्द्रिय-निग्रह[६]। भय, मोह, शोक, क्रोध छोड्नु नै त्याग हो बुझ।
एकाकार हुनु ब्रह्मसँग नै रसपान हो। अरूलाई बाध्य पार्ने वा तिरस्कार गर्दिने।
नराखी भाव क्यै स्वच्छ रहनु शक्ति हो बुझ। शिवशक्तिबाट ग्रस्त नानाथरि प्रपञ्च ती।
ब्रह्मतत्त्वमहा राखि आफैबाट प्रकाशित। सञ्चा सन्यासीले सारा उखेली ध्वस्त पार्दछन्।
पत्र,अक्ष र अक्षिका[७] भाव तीनै शरीरका। अभाव पनि यी तीन्टै देहका भष्म पार्दछन्।
आकाशरूपी आधार तिनी धारण गर्दछन्। तुरीय स्थितिले युक्त शिव वा ब्रह्म नै जनै।

---

[५] ओढ्ने चादर

[६] इन्द्रियहरूलाई वशमा राख्नु

[७] कारणशरीर, सूक्ष्मशरीर र स्थूलशरीरका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यस्तै ब्रह्ममयी ज्ञान तिनको टुपी जाननु । हुनाले रुप चैतन्य सन्यासीको सुदृष्टिमा ।
सबैमा ती ब्रह्म देख्छन् जेहोस् स्थावर, जङ्गम । कथा तिन्को जान, तिनी पर्दैनन् कर्म–बन्धन ।
माया र ममता साथै अहङ्कार डढाउन । मसानमा तिनी घुम्छन् अवधूत[८] बनीकन ।
सत्,रजो, तम यी तीन्टै गुणबाट यी दूर छन् । संसारको भ्रान्तिलाई जरैदेखि हटाउन ।
अनुसन्धान गर्दैमा यिन्को समय वित्दछ । डढाउँछन् सधैं यिन्ले प्रवृत्ति वासनादिका ।
आफ्नो लँगौटिमा राख्दै कष्टसाध्य नियन्त्रण । पालना यिनले गर्छन् मर्यादा अनि संयम ।
पैह्रन्छन् मिर्गको छाला लामो समयसम्म यी । कर्तव्यको उपेक्षा वा अक्रिया प्रक्रिया लिई ।
अनाहत–नाद अर्थात् अविच्छिन्न ध्वनि रुपी । मन्त्रको सेवन यिनी गरी राख्छन् निरन्तर ।
मनमाफिक स्वच्छन्द व्यवहार यी गर्दछन् । मस्तमौलीपना यिन्को जान्नु यै मोक्ष हो भनी ।
परब्रह्मत्व प्राप्तिका लागि नौका सरी बनी । ज्ञान पाएर पहिले ब्रह्मचर्यादिमा रही ।
शान्तिपूर्वक यिनले शक्ति–संग्रह गर्दछन् । ब्रह्मचर्याश्रम पछि वानप्रस्थी वनीकन ।
खूबै गरी अध्ययन दुवै आश्रम धर्मको । समस्त ज्ञानको पैले अनुभव लिईकन ।
अन्त्यमा ती सबै ज्ञान उसले त्याग गर्दछ । यसै गरी साधक त्यो सन्यसी बन्न पुग्दछ ।
अन्त्यमा ऊ ब्रह्मसँगै एकाकार बनीकन । सबै शङ्का नाश गर्दै ऊ आफैं मुक्त बन्दछ ॥ ४९–६० ॥

एतन्निर्वाणदर्शनम् शिष्यं पुत्रं विना न देयम् इत्युपनिषत् ॥ ६१ ॥

सन्यासको दर्शन यो छोरा र शिष्यमा दिनु । अश्रद्धावान अरूमा नदिनु ज्ञान यो कवै ।
यही कुरा उपनिषद् दृढतासाथ राख्दछ ॥ ६१ ॥

शान्तिपाठः .... प्रारम्भमा जस्तै ।

इति निर्वाणोपनिषत्समाप्ता

इति निर्वाणोपनिषद्‌को ऋषिराज लुम्सालीले गरेको नेपाली भावानुवाद सकियो । २०७४ फागुन १२ काठमाडौं ।

---

[८] निर्वाङ्ग नाङ्गो वा सन्यासको अन्तिम रुप

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। पञ्चब्रह्मोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् कृष्णयजुर्वेदीय परम्परामा आधारित छ। यसमा मुनि शाकलले महर्षि पैप्पलादलाई सोधेका प्रश्नहरूको जवाफ दिने क्रममा सद्योजात, अघोर,वामदेव,तत्पुरुष र ईशानको उत्पत्तिका कुरा वयान गरिएका छन्। यिने पाँचजनाको प्रसङ्गबाट उपनिषद्को शीर्षक नै पन्चब्रह्म राखिएको छ। अन्त्यमा पञ्चब्रह्मात्मक विद्याको महत्त्व वर्णन गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ फागुन १९ महेन्द्रनगर

शान्तिपाठ

सहनाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजश्विनावधितमस्तु। मा विद्विषावहै।
ॐशान्ति: शान्ति: शान्ति:

गुरु शिष्य दुवै पाऔं रक्षा, भोजन, विक्रम। हाम्रो शिक्षा गहन होस् , झगडा कहिल्यै नहोस्।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नपरोस् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस्॥

अथ पैप्पलादो भगवान्भो किमादौ किं जातमिति। सद्योजातमिति किं भगव इति। अघोर इति। किंभगव इति। वामदेव इति। किं वा पुनरिमे भगव इति। तत्पुरुष इति। किंवा पुनरिमे भगव इति। सर्वेषां दिव्यानां प्रेरयिता ईशान इति। ईशानो भूतभव्यस्य सर्वेषां देवयोनिनाम्॥ १॥

ऋषि शाकलले सोधे महर्षि पैप्पलादमा। भन्नुहोस् सर्वप्रथम केको उत्पत्ति भो यहाँ।
जवाफमा पैप्पलाद भन्दछन् सुन शाकल। सद्योजात नामधारी पहिले ब्रह्म जन्मिए।
यी बाहेक पनि अर्को जीव क्वै जन्मियो कि त ? हो जन्मिए एक अर्का अघोर नामका पनि।
यी बाहेक पनि कोही अरू क्वै जन्मियो कि त ? वामदेव नामधारी अर्काको पनि जन्म भो।
फेरि सोधे शाकलले के यति मात्र भेद हुन् ? ह्वैन तत्पुरुष नामका अर्का पनि भेद छन्।
त्यसोभए यी चारोटै मात्र हुन् भेद सृष्टिका ? ह्वैन अर्का प्रेरक छन् ईशान यिनी चारका।
यिनै ईशान छन् सारा हिजो, आज र भोलिका। र सारा देवयोनिका ईशानै छन शासक॥ १॥

कति वर्णा:। कति भेदा:। कति शक्तय:। यत्सर्वं तद्गुह्यम्॥ २॥

यिनका छन् कति वर्ण, विभेदहरू छन् कति। कति छन् शक्ति यिनका, यी सबै गोपनीय छन्॥ २॥

तस्मै नमो महादेवाय महारुद्राय:॥ ३॥ प्रोवाच तस्मै भगवान्महेश:॥ ४॥

महादेव, महारुद्र तिनीलाई नमोनम॥ ३॥ पैप्पलादलाई दिए उपदेश महेशले॥ ४॥

गोप्याद्गोप्यतरं लोके यद्यस्ति श्रृणु शाकल। सद्योजातं मही पूषा रमा ब्रम्हा त्रिवृत्स्वर:॥ ५॥
ऋग्वेदो गार्हपत्यं च मन्त्रा: सप्तस्वरास्तथा। वर्णं पीत. क्रिया शक्ति: सर्वाभिष्टफलप्रदम्॥ ६॥

त्यो गोप्य शक्ति हो सद्योजात नामक ब्रह्म नै। सुन शाकल जो गोप्यभन्दा झन् अतिगोप्य छ। चाहिएका सबै खाले सिद्धि जो दिन सक्दछन्। पृथ्वी, रमा, अनि ब्रह्मा साथै पूषा (प्रजापति)। स्वर अर्थात् अकारादि सबै स्वरहरू अनि। त्रिवृत् अर्थात् सत्, रजो र तम आदि तीनै गुण।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ऋग्वेद, गार्हपत्याग्नि,[1] सबै मन्त्रहरू अनि । स,रे,ग,म,प,ध,नि यी सातैस्वरुहरू पनि ।
पँहिलो रङ्ग र सबै क्रिया नामक शक्ति यी । विभिन्न रुपमा सद्योजात ब्रह्म अवस्थित ।
रहेका छन् भनी जान भिन्ना भिन्नै स्वरूपमा ॥ ५-६ ॥

अघोरं सलिलं चन्द्रं गौरी वेद द्वितीयकम् । नीरदाभं स्वरं सान्द्रं दक्षिणाग्निरुदाहृतम् ॥ ७ ॥
पन्चाशद्वर्णसंयुक्तं स्थितिरिच्छाक्रियान्वितम् । शक्तिरक्षणसंयुक्तं सर्वाघौघविनाशनम् ॥ ८ ॥
सर्वदुष्टप्रशमनं सर्वैश्वर्यफलप्रदम् ॥ ९ ॥

पानी र चन्द्रमा, गौरी, यजुर्वेद त वेदमा । मेघ जस्तो रुपरंग, स्वरमध्ये उकार हुन् ।
दक्षिणाग्नि[2] रुप युक्त अघोर-ब्रह्म जाननु । अ देखि क्ष सम्म जति पचास वर्ण बोलिने ।
यी सबैको स्थिति-युक्त, इच्छा र कार्यशक्तिको । प्रतिमूर्ति सरी यी छन्, विकल्पशक्ति राख्दछन् ।
सबै खाले पापहरू सखाप यिनी पार्दछन् । सबै दुष्टहरूलाई यिनैले तह लाउँछन् ।
यिनैले नै दिने गर्छन् सबै ऐश्वर्यको फल । अघोर-ब्रह्मको रूप र सामर्थ्य यहि बुझ्न ॥ ७-९ ॥

वामदेवं महाबोधदायकं पावकात्मकम् । विद्यालोकसमायुक्तं भानुकोटिसमप्रभम् ॥ १० ॥
प्रसन्नं सामवेदाख्यं गानाष्टकसमन्वितम् । धीरस्वरमधीनं चाहवनीयमनुत्तमम् ॥ ११ ॥
ज्ञानसंहारसंयुक्तं शक्तिद्वयसमन्वितम् । वर्णं शुक्लं तमोमिश्रं पूर्णबोधकरं स्वयम् ॥ १२ ॥
धामत्रयनियन्तारं धामत्रयसमन्वितम् । सर्वसौभाग्यदं नृणां सर्वकर्मफलप्रदम् ॥ १३ ॥
अष्टाक्षरसमायुक्तमष्टपत्रान्तरस्थितम् ॥ १४ ॥

वामदेव-ब्रह्म भने सबैका ज्ञानदायक । तेजस्वी अग्निको जस्तै जान्नु यिन्को स्वरूप छ ।
प्रकाशित यिनी हुनछन् विद्यारूपी प्रकाशले । करोडौं सूर्यको तेज जस्तै यी तेजिला छन ।
सधैं प्रसन्न यिनी छन् साथै यी सामवेदमा । बताएका सात गान साथै भरत-शास्त्रमा ।
सम्पादित गरी आठ-गानले यिनी युक्त छन् । आ,आम् अदि मन्दस्वरहरूका यी अधीन छन् ।
सर्वोत्तम अग्निरूपी आवाहनीय अग्नि[3] हुन् । ज्ञान, संहार यी दुबै शक्तिले यिनी युक्त छन् ।
सेतो वर्ण छ उनको उनीमा छ तमोगुण । छन् वामदेव आफैं नै सर्वज्ञ सब ज्ञानका ।
जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिको यिनी नै छन् नियामक । विश्व, तैजस र प्राज्ञ यी तिनै धाम-युक्त छन् ।
मान्छेका सब सौभाग्य यिनैले दान गर्दछन् । मान्छे गर्दछ जे काम दिन्छन् त्यस्को यिनै फल ।
(अ,क,च,ट,त,प,य,श) यी सबै आठ अक्षर ।) नहुने क्षर वा नाश नहुने आठतत्त्व हुन् ।
आठ अक्षरको मन्त्र (महादेवाय ॐनम) । यी सबैका प्रतिमूर्ति हुन् ब्रह्म-वामदेव यी ।
आठपत्र फिँजाएर फुलेको कमलै सरी । बस्छन् हृदय-कमल भित्र नै वामदेव यी ॥ १४ ॥

यत्तत्तत्पुरुषं प्रोक्तं वायुमण्डलसंवृतम् । पञ्चाग्निना समायुक्तं मन्त्रशक्तिनियामकम् ॥ १५ ॥
पञ्चाशत्स्वरवर्णाख्यमथर्ववेदस्वरुपकम् । कोटिकोटिगणाध्यक्षं ब्रह्माण्डाखण्डविग्रहम् ॥ १६ ॥
वर्णं रक्तं कामदं च सर्वाधिव्याधिभेषजम् । सृष्टिस्थितिलयादीनां कारणं सर्वशक्तिधृक् ॥ १७ ॥
अवस्थात्रितयातीतं तुरीयं ब्रह्मसंज्ञितम् । ब्रह्मविष्ण्वादिभिः सेव्यं सर्वेषां जनकं परम् ॥ १८ ॥

---

[1] अग्निहोत्रीका तीन अग्निमध्ये दोस्रो अग्नि

[2] अग्निहोत्रीका तीन अग्निमध्ये एक अग्नि

[3] अग्निहोत्रीका तीन अग्निमध्ये एक अग्नि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तत्पुरुष-ब्रह्म चैं छन् वायुमण्डल-पूरित[४] । पाँचै प्रकारका अग्निहरूका[५] शक्ति-युक्त छन् ।
सबै मन्त्रशक्तिका यी आफैं बन्छन् नियामक । स्वर-व्यन्जनका सारा पचास वर्ण युक्त छन् ।
स्वरूप चैं छ यिनको अथर्ववेदको सरी । अनन्त-कोटि गणका अध्यक्ष यिनी आफू छन् ।
अखण्ड-देह यिनको सबै ब्रह्माण्डरूपी छ । रातो वर्ण छ, यिनले कामना पूर्ण गर्दछन् ।
मनका, देहका सारा रोगका औषधी यिनी । सृष्टि, स्थिति, प्रलयका यिनै हुन् मुख्य कारण ।
सबै शक्तिहरूलाई गर्न सक्छन् यी धारण । जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिका अवस्था तीनबाट यी ।
अझै पर अवस्था जो चौथो मान्छि तुरीय । त्यै तुरीय-ब्रह्मरूप तत्पुरुष पनि हुन ।
यै ब्रह्मबाट सबको उत्पत्ति हुन्छ सम्भव । ब्रह्मा, विष्णु आदिबाट यिनी हुन्छन सेवित ॥ १५-१८ ॥

ईशानं परमं विद्यात्प्रेरकं बुद्धिसाक्षिणम् । आकाशात्मकमव्यक्तमोंकारस्वरभूषितम् ॥ १९ ॥
सर्वदेवमयं शान्तं शान्त्यतीतं स्वराद्वहिः । अकारादिस्वराध्यक्षमाकाशमयविग्रहम् ॥ २० ॥
पञ्चकृत्यनियन्तारं पञ्चब्रह्मात्मकं वृहत् ॥ २१ ॥ पञ्चब्रह्मोपसंहारं कृत्वा स्वात्मनि संस्थितः ।
स्वमायावैभवान्सर्वान्संहृत्य स्वात्मनि स्थितः ॥ २२ ॥ पन्चब्रह्मात्मकातीतो भासते स्वस्वतेजसा ।
आदावन्ते च मध्ये च भासते नान्यहेतुना ॥ २३ ॥

ईशानलाइ चैं जान्नु परमात्मीय तत्त्व भै । सबैलाई प्रेरित यी गरिराख्छन् निरन्तर ।
सबैको बुद्धिका साक्षी, आकाश सरि व्यापक । व्यक्त हुन्नन् उनी कहीं, ॐकार ध्वनि-भूषित[६] ।
स्वरूप यिनमा मिल्छ देवताहरूको सबै । यी शान्त छन् अझ भनौं शान्तिभन्दा पनि पर ।
महाशान्त अवस्थामा रहने गर्दछन् यिनी । सकिन्न जान्न स्वरले स्वरभन्दा यी बाहिर ।
अकारादि स्वरहरू यी गर्छन् अधिशाषित[७] । यिन्को शरीर आकाश सरी छ अतिव्यापक ।
सृष्टि, स्थिति, ध्वंश अनि विधान र अनुग्रह । सृष्टिका यी पन्चकृत्य नियन्त्रण यी गर्दछन् ।
विराट्शरीरधारी यी पञ्चब्रह्मस्वरुप छन् । यी गर्छन् उपसंहार आफैंमा पञ्चब्रह्मको[८] ।
अनि तिन्लाई आफैंमा प्रतिष्ठित बनाउँदै । प्रभाव आफ्नै मायाको उपयोग गरिकन ।
सबैको गरि संहार आफैंमा लीन गर्दछन् । यी ईशान पञ्च-ब्रह्मबाट टाडै रहिकन ।
आफ्नै तेजबाट यिनी हुने गर्छन् प्रकाशित । आदि, मध्य, अन्त्य कतै प्रकाश अरूको न ली ।
यिनी आफ्नै तेजबाट प्रदीप्त र स्वयम्भू छन् ॥ १९-२३ ॥

मायया मोहिताः शंभोर्महादेवं जगत्गुरुम् । न जानन्ति सुराः सर्वे सर्वकारणकारणम् ।
न संदृशे तिष्ठति रुपमस्य परात्परं पुरुषं विश्वधाम ॥ २४ ॥ येन प्रकाशते विश्वं यत्रैव
प्रविलीयते । तद्ब्रम्ह परमं शान्तं तद्ब्रम्हास्मि परं पदम् ॥ २५ ॥

भगवान् शम्भुको मायाजालबाट विमोहित[९] । देवताहरू ती, सारा जगत्का गुरुदेव र ।

---

[४] वायुमण्डलको शक्तिवाट परिपूरित

[५] अन्वाहार्यपचन, आवाहनीय, गार्हपत्य, आवसथ्य र सभ्य

[६] सदा ॐ को ध्वनिमय भैरहने

[७] परिचालन र नियमन

[८] सद्योजात, अघोर, वामदेव, तत्पुरुष र ईशान

[९] मोहनी लागेझैं लट्ठपरेका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सबै कारणका आफैँ महाकारण रूप ली। रहेका, देवका देव् महादेव प्रभूकन।
जान्दैनन्, जसले दिन्छन् प्रकाश सब विश्वमा। परभन्दा पनि पर विराट पुरुषको रूप।
सकिन्न देख्न सामान्य आँखाले तिनीलाई ता। जस्बाट हुन्छ यो विश्व प्रकाशित सधैँभरी।
विलीन जसमा हुन्छ महाप्रलयकालमा। अविनाशी ब्रह्म तिनी सदा शान्त-स्वरूप छन्।
त्यै मेरो रूप हो ब्रह्म, अद्वितीय, परंपद ॥ २४-२५ ॥

पञ्चब्रह्ममिदं विद्यात्सद्योजातादिपूर्वकम्। दृश्यते श्रूयते यच्च पञ्चब्रह्मात्मकं स्वयम् ॥ २६ ॥
पन्चधा वर्तमानं तं ब्रह्मकार्यमिति स्मृतम्। ब्रह्मकार्यमिति ज्ञात्वा ईशानं प्रतिपद्यते।
पञ्चब्रह्मात्मकं सर्वं स्वात्मनि प्रविलाप्य च। सोऽहमस्मीति जानीयाद्विद्वान्ब्रह्मामृतो भवेत् ॥ २८ ॥
इत्येतद्ब्रह्म जानीयाद्य: स मुक्तो न संशय: ॥ २९ ॥

सद्योजात आदि माथि भनेकै पञ्चब्रह्म हुन्। जे सुनिन्छ र देखिन्छ त्यो सबै पञ्चब्रह्म हो।
सद्योजात आदि पाँच रूपमा जो छ संस्थित। त्यसैलाई ब्रह्मकार्य भनेर सब भन्दछन्।
यै ब्रह्मकार्य जानेर ईशान प्राप्ति गर्दछन्। विद्वान् साधक जसले यी सबै पञ्चब्रह्म नै।
मेरै आत्मा भित्र लीन रहेकाछन् भनीकन। "सोऽहमस्मि" "म त्यै पञ्चब्रह्म हूँ" भनी सम्झदै।
रहन्छ, ब्रह्मामृतको रसास्वादन गर्दछ। यसरी जसले ब्रह्म-स्वरूप जानी राख्दछ।
मुक्ति त्यस्ले प्राप्त गर्छ, शङ्का नलिनु क्यै पनि ॥ २६-२९ ॥

पञ्चाक्षरमयं शम्भुं परब्रह्मस्वरूपिणम्। नकारादियकारान्तं ज्ञात्वा पञ्चाक्षरं जपेत् ॥ ३० ॥
सर्वं पञ्चात्मकं विद्यात्पञ्चब्रह्मात्मतत्वत: ॥ ३१ ॥ पञ्चब्रह्मात्मिकीं विद्यां योऽधीते भक्तिभावित:।
स पञ्चात्मकतामेत्य भासते पञ्चधा स्वयम् ॥ ३२ ॥

पञ्चाक्षरमय साथै परब्रह्म-स्वरूपका। भगवान् शम्भु जानेर, सुरुमा "न" र अन्तमा।
"य" रहेको मन्त्र "नमः शिवाय" जप्नु पर्दछ। सारा संसारका वस्तु हुन् पञ्चब्रह्म नै भनी।
पञ्चब्रह्मतत्त्वको नै गर्नु पर्दछ दर्शन। ज्ञानी साधक जसले भक्ति र भावना लिई।
पञ्चब्रह्मात्मकी विद्या पढ्ने गर्छ निरन्तर। साकार रूप भै हाल्छ उ आफैँ पञ्चब्रह्मको।
ऊ आफैँ नै पुगी हाल्छ पञ्चब्रह्म नजीकमा ॥ ३०-३२ ॥

एवमुक्त्वा महादेवो गालवस्य महात्मन:। कृपां चकार तत्रैव स्वान्तर्धिमगमत्स्वयम् ॥ ३३ ॥

महर्षि गालवजीमा कृपाले ज्ञान यो दिँदै। महादेव त्यहींनिर अन्तर्ध्यान हुनू भयो ॥ ३३ ॥

यस्य श्रवणमात्रेणाश्रुतमेव श्रुतं भवेत्। अमतं च मतं ज्ञातमविज्ञातं च शाकल ॥ ३४ ॥
एकेनैव तु पिण्डेन मृत्तिकायाश्च गौतम। विज्ञातं मृण्मयं सर्वं मृदभिन्नं हि कार्यकम् ॥ ३५ ॥

हे शाकल, यो महात्म सुने मात्र पनि सबै। नसुनेका ज्ञानहरू जानी हाल्दछ मानिस।
नजानेको जानिइन्छ, विमति बन्छ सम्मति। जसरी क्यै कार्य हुन्न भिन्न कारणबाट क्वै।
माटोबाट भिन्न हुन्नन् माटोका सब वर्तन। माटो जान्यो भने सारा जानिन्छन् गमलाहरू।
जानेमा त्यो पञ्चब्रह्म जानिन्छ सब विश्व नै ॥ ३४-३५ ॥

एकेन लोहमणिना सर्वं लोहमयं यथा। विज्ञातं स्यादथैकेन नखानां कृन्तनेन च ॥ ३६ ॥
सर्वं कार्ष्णायसं ज्ञातं तदभिन्नं स्वभावत:। कारणाभिन्नरुपेण कार्यकारणमेव हि ॥ ३७ ॥

एकै चुम्बकले सारा फलाम जाँचिए सरी। नङ काट्ने छुरीले सारा फलामै चक्कुझैँ गरी।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्वाभाविकै छ फरक हुँदैनन् एक धातुका । किनकि हुन्न फरक कार्यभन्दा त कारण ।
जस्तो कारणको रूप त्यस्तै कार्य बने सरी ॥ ३६-३७ ॥

तद्रूपेण सदा सत्यं भेदेनोक्तिर्मृषा खलु । तच्च कारणमेकं हि न भिन्नं नोभयात्मकम् ॥ ३८ ॥
भेदः सर्वत्र मिथ्यैव धर्मादेरनिरुपणात् । अतश्च कारणं नित्यमेकमेवाद्वयं खलु ।
अत्र कारणमद्वैतं शुद्धचैतन्यमेव हि ॥ ३९ ॥

कुनै पनि वस्तुरुपी कार्यलाई यदि तिमी । अलग्गै हो भनी मान्छौ उस्को कारणबाट उ ।
यो धारणा मृषा अर्थात् झुठो हो भनी माननु । हुँदैन भिन्न क्वै कार्य आफ्नो कारणबाट ऊ ।
फलामबाट त्यो चक्कु अलग्ग नभए सरी । न त्यो भिन्न न उभय[10] कार्य-कारण एक हुन् ।
अथवा बुझ अद्वैत-तत्त्व हुन् कार्य-कारण । निक्यौंल नहुँदा मात्र धर्मको यी अलग्गझैं ।
देखिन्छन्, तर यी हुन्नन् भिन्न कारणबाट कैं । समस्त विश्वको एकै मात्र कारण ब्रह्म छ ।
शुद्ध, चैतन्य, अद्वैत रूपमा परब्रह्म छ ॥ ३८-३९ ॥

अस्मिन्ब्रह्मपुरे वेश्म दहरं यदिदं मुने । पुण्डरीकं तु तन्मध्ये आकाशो दहरोऽस्ति तत् ।
स शिवः सच्चिदाननदः सोऽन्वष्टेव्यो मुमुक्षिभिः ॥ ४० ॥ अयं हृदि स्थितः साक्षी सर्वेषामविशेषतः ।
तेनायं हृदयं प्रोक्तः शिवः संसारमोचकः । इत्युपनिषत् ॥ ४१ ॥

अविनाशी ब्रम्हको यो बनेर आश्रयस्थल । शरीरमा जो दहर नामको हृदयस्थल ।
बीचमा रहने गर्छ भन्दछन् पुण्डरीक[11] हो । त्यही कमलका बीच दहराकाश[12] निर्मल ।
रहेको हुन्छ त्यसमै मुक्तिकामी जति छन । ती सबैले खोज्नु पर्छ सच्चिदानन्द[13] ती शिव ।
सधैँ हृदय-कमलमा बस्छन् शिवदेव ता । सामान्य दृष्टिमा साक्षी सबैका छन् महा-शिव ।
शिवस्वरूप हो भन्छन् तस्मात् हृदयलाई यो । संसारबाट यै केन्द्र मुक्तिदायक हो भनी ।
तत्त्ववेत्ताहरू भन्छन् यै हो संसारमोचक । यही ज्ञान उपनिषद्हरूले व्यक्त गर्दछन् ॥ ४०-४१ ॥

शान्तिपाठ .... प्रारम्भमा जस्तै ।
इति पञ्चब्रह्मोपनिषत्समाप्ता

इति पञ्चब्रह्मोपनिषद्को ऋषिराज लुम्सालीले गरेको नेपाली भावानुवाद सकियो । २०७४ फागुन २१ काठमाडौं ।

---

[10] दुवै अलग अलग नभइ

[11] कमल

[12] गुफास्वरुपको आकाश

[13] सद्घन,चिद्घन,आनन्दघन (घन माने वाक्लो वा सघन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। परब्रह्मोपनिषद् ।।

यो उपनिषद्को सम्बन्ध अथर्ववेदसँग छ। यसका २० वटा मन्त्रहरूमा विभिन्न संवादहरूको माध्यमबाट परब्रह्मको प्राप्तिको लागि सन्यास-धर्मको विस्तृत वर्णन र विवेचना गरिएको पाइन्छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ फागुन २२ महेन्द्रनगर

शान्तिपाठ:

भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवा: भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्रा: । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाम: सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायु: । स्वस्ति नऽइन्द्रो वृद्धश्रवा: स्वस्ति न: पूषा विश्ववेदा: । स्वस्ति नस्ताक्ष्र्यो अरिष्टनेमि: स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ॥ ॐ शान्ति: ॐ शान्ति: ॐ शान्ति:

सुन्न पाऔं सधैं राम्रो, हेर्न पाऔं सधैं प्रिय । बाचुन्जेल देवकार्य गरौं सवल अङ्गले ॥
इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याणकारक । गरुन् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन ।
गरुन् कल्याण सवको विघ्नहर्ता गरूडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याणकारक ॥
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैंकै अक्षयशान्ति होस् ॥

अथ हैनं महाशाल: शौनकोऽङ्गिरसं भगवन्तं पिप्पलादं विधिवदुपसन्न: पप्रच्छ दिव्ये ब्रम्हपुरे संप्रतिष्ठिता भवन्ति खलु । कथं सृज्यन्ते । नित्यात्मन एष महिमा । विभज्य एष महिमा विभु: । क एष: । तस्मै स होवाच । एतत्सत्यं यत्प्रब्रवीमि ब्रह्मविद्यां वरिष्ठां देवेभ्य: प्राणेभ्य: । परब्रम्हपुरे विरजं निष्कलं शुभ्रमक्षरं विरजं विभाति । स नियच्छति मधुकरराश्या निर्मक: । अकर्मस्वपुरस्थित: । कर्मतर: कर्षकवत्फलमनुभवति । कर्ममर्मज्ञाता कर्म करोति । कर्ममर्मज्ञात्वा कर्म कुर्यात् । को जालं विक्षिपेदेको नैनमपकर्षत्यपकर्षति ॥ १ ॥

अङ्गिरसगोत्रका श्री भगवान् पिप्पलादमा । बुद्धिमान शौनकजी नजीक गइ सोद्धछन् ।
संसारमा जति जे छन् सबै स्थावर, जङ्गम[१] । ती दिव्य ब्रह्मपुरमा[२] पहिले गइ बस्दछन् ?
नित्यात्मा भगवान्‌ले यी कसरी सृष्टि गर्दछन् ? विभाग कसरी गर्छन् महिमाशाली ब्रह्मले ?
कस्ता छन् महिमा यिन्का, को हुन् यी विभु वास्तव ? पिप्पलाद भन्नुहुन्छ, म भन्छु, सुन शौनक ।
यो श्रेष्ठ ब्रह्म-विद्या जो सर्वथा ध्रुव-सत्य छ । दस इन्द्रियका[३] साथै दस प्राणहरू[४] सवै ।
यही ब्रह्मशक्तिबाट हुन्छन् यी परिचालित । आफ्नो विषयको शक्ति ब्रह्मबाटै यी पाउँछन् ।
यो परब्रह्मपुरमा गुणत्रय-विहीन[५] भै । बस्छ,निष्कल[६] यो हुन्छ, त्यसैले शुभ्र (स्वच्छ) छ ।
अविनाशी पनि छ यो, निर्गुणी[७] भै सुशोभित । प्राणीको बन्धन अनि मोक्ष निर्माण गर्दछ ।

---

[१] पदार्थ, गतिशील प्राणी

[२] भगवान् हिरण्यगर्भको हृदयाकाशमा

[३] ५ कर्मेन्द्रिय र ५ ज्ञानेन्द्रिय

[४] प्राण,अपान,व्यान,समान,उदान,नाग,(डकार)कूर्म,(उँघनु)कृकल, (भोकलाग्नु)धनन्जय,(पोषण)देवदत्त (हाइ)

[५] सत्,रजो,तमभाव नलिइ

[६] प्राण आदि सोह्रकलाहरू

[७] सत्,रजो,तमोभाव नलिने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसैले "निर्मक" पनि भन्दछन् यसलाई नै। गर्न क्यै नहुँदा बाँकी यो आफैँ कृत-कृत्य छ।
त्यसैले यो कर्महीन-स्वरूप लिई बस्दछ। तर जो गर्दछन् कर्म यो लोक, परलोकमा।
फल प्राप्त गर्न भनी त्यस्ता साधकले भने। किसानले वालीनाली खाएझैँ फल भोगदछ।
ज्ञानी साधक जसले कर्मको मर्म जान्दछ। अर्थात् यो कर्म हो हेतु जन्मको अनि मृत्युको।
भन्ने बुझी चित्तशुद्धिको लागि कर्म गर्दछ। त्यस्ता निष्काम-कर्मीको मात्र आराध्य ब्रम्ह छ।
तसर्थ कर्मको मर्म जानी गरनु कर्म क्यै। निष्काम कर्म अथवा लोक कल्याण खातिर।
कर्म गर्नेहरूलाई "कर्म-मर्मज्ञ" भन्दछन्। फाल्दैन ज्ञानीले कैल्यै कर्मको जाल विश्वमा।
जुन् जालले आफूलाई उल्टै तानी फँसाउँछ। तसर्थ गर्नु निष्काम कर्म ब्रह्मत्व पाउन॥ १॥

प्राणदेवतास्चत्वारः। ताः सर्वा नाड्यः सुषुप्तश्येनाकाशवत्। यथा श्येनः खमाश्रित्य याति स्वमालयं कुलायम्। एवं सुषुप्तं बूत। अयं च परं च स सर्वत्र हिरण्मये परे कोशे। अमृता ह्येसा नाडित्रयं संचरति। तस्य त्रिपादं ब्रम्ह। एषा त्रेष्य ततोऽनुतिष्ठति। अन्यत्र बूत। अयं च परं च सर्वत्र हिरण्मये परे कोशे। यथैष देवदत्तो यष्ट्या च ताड्यमानो नैवेति। एवमिष्टापूर्तकर्मा शुभाशुभैर्न लिप्यते। यथा कुमारको निष्काम आनन्दमभियाति। तथैष देवः स्वप्न आनन्दमभिधावति। वेद एव परं ज्योतिः। ज्योतिषा मा ज्योतिरानन्दयत्येवमेव। तत्परं यच्चित्तं परमात्मानमानन्दयति। शुभ्रवर्णमाजायतेश्वरात्। भूयस्तेनैव मार्गेण स्वप्रस्थानं नियच्छति। जलूकाभावद्व्यर्थाकाममाजायतेश्वरात्। तावतात्मानमानन्दयति। परसंधि यदपरसंधीति। तत्परं नापरं त्यजति। तदेवं कपालाष्टकं संधाय य एष स्तन इवावलम्वते सेन्द्रयोनिः स वेदयोनिरिति। अत्र जाग्रति शुभाशुभातिरिक्तः शुभाशुभैरपिकर्मभिर्न लिप्यते। स एष देवोऽन्यदेवस्य संप्रसादोऽन्तर्याम्यसङ्गचिद्रूपः पुरुषः। प्रणवहंसः परं ब्रम्ह। न प्राणहंसः। प्रणवो जीवः। आद्या देवता निवेदयति। य एवं वेद। तत्कथं निवेदयते। जीवस्य ब्रम्हत्वमापादयति॥ २॥

जीवका प्राण-आधार विश्वादि चार भेद छन्। जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीय चार रूपमा।
तिनलाई चारबटै नाडीले प्राप्त गर्दछन्। रमा र अरमा, इच्छा अर्की चौँहि पुनर्भवा।
जस्तै आकाशमा चील घुमेर जब थाक्दछ। विश्राम गर्न त्यो फेरि गुँडमा फर्की हाल्दछ।
त्यस्तै चार नाडी मध्ये रमा र अरमा दूई। नाडीलाई साथ लिइ प्राण, जाग्रत् र स्वप्नमा।
खुबै घुम्दछ त्यो फेरि थाकी हैरान भैकन। सुषुप्तिको अवस्था ली विश्राम गर्न पुग्दछ।
कुनै बेला त त्यो प्राण सुषुप्तिमा हुँदा पनि। घुम्न थाल्दछ अन्यत्र यताउति जतातत।
यस्तो पनि बताइन्छ कि यो अमृत देवता[८]। सबैतिर फैलिएको हिरण्य-मयकोशमा।
अथवा हृदयाकाश बीचमा तीन नाडिको[९]। लिई सहारा सर्बत्र यो आफैँ घुम्न थाल्दछ।
त्यो बेला यो बन्न पुग्छ त्रिपाद्-ब्रह्म[१०] स्वरूपमा। जीवको प्राण त्यो बेला आफ्नो सक्कली रूपमा।
पुगेर त्यहीं नै रम्दै उन्मुक्त पनि बन्दछ। यो कोणबाट हेर्दा चैँ जीवले जाग्रतस्थिति।

---

[८] प्राण

[९] रमा,अरमा र इच्छाको

[१०] तीन पाउ भएको वा तीन नाडिको भरमा हिँड्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बाहेकका अरू पनि अवस्थाहरूमा रही। स्वतन्त्रसत्ताझैँ आफूलाई ठान्दै उ घुम्दछ।
यद्यपि यो घुमीराख्छ हिरण्यमय-कोशमा। तापनि ढाकिइ आफ्नै अज्ञानबाट जीव यो।
जाग्रत्,स्वप्न,सुषुप्तिको खाल्टोमा खसीराख्दछ। जसरी सुतीराखेको क्वै देवदत्त नामको।
व्यक्तिलाई कसैले गै लौराले हानिद्यो भने। हड्वडाएर ऊ उठ्छ फेरि सुत्दैन तत्क्षण।
त्यस्तै जीव पनि वेद शास्त्र आदि पढीकन। अथवा गुरुको शिक्षा पाइ जाग्रत भो भने।
खाल्टोमा खस्न सक्दैन जाग्रत्,स्वप्न,सुषुप्तिको। इष्टापूर्ति[११] प्राप्त गर्न लिप्त बन्दैन कर्ममा।
जे मिल्यो सामने त्यस्मै बच्चा अल्मलिए सरी। त्यस्तै यो जीवको प्राण, जाग्रत् र स्वप्नमा पनि।
आनन्दको अनुभव सर्वदा गरी राख्दछ। अथवा ऊ दौडिराख्छ आनन्द-मार्गमै सदा।
तसर्थ जो साधकले गुरुको मुखबाट नै। श्रुतिस्वरूपमा[१२] ज्ञान आत्माको प्राप्त गर्दछ।
थाहा पाउँछ आफैँ म परम-ज्योति रूप हूँ। आफैँ प्रकाश हूँ, ज्योतिबाट ज्योति जले सरी।
आफैँ आनन्दमय छु म नै आनन्दरूप हूँ। यसरी जसको चित्त ब्रह्ममा छ समर्पित।
परमात्मा प्राप्त गरी आत्मा सन्तुष्ट पार्दछ। आनन्दरूपमा पुग्छ उस्को आत्मस्वरूप नै।
शुभ्रवर्ण (निर्विकल्प-भाव) ऊ प्राप्त गर्दछ। परमेश्वरबाटै नै उस्ले यो भाव पाउँछ।
प्रसन्न हुन्छ उसको चित्त पाएर भाव यो। त्रिपुटिबाट[१३] छुट्टै उ निर्विकल्प समाधिको।
अनुभव लिँदै पुग्छ विश्राम गर्न स्वप्नमा। त्रिपुटिबाट छुट्टै उ अखण्डाकार-वृत्तिले।
स्वप्नावस्था प्राप्त गरी "अहं ब्रह्मास्मि"[१४] भावमा। पुगेर उसको आत्मा विश्राम गर्न थाल्दछ।
जुकाले झार फेरेझैँ ज्ञानी साधकले पनि। कैले जाग्रत् र कहिले स्वप्नमा स्थान फेर्दछ।
स्वप्नावस्था छोडी फेरि बनी हाल्दछ जाग्रत। पाइसके पछि उस्ले परमेश्वरको कृपा।
इच्छा गर्ना साथ पुग्छ जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिमा। सविकल्प, निर्विकल्प समाधि दुई खालकै।
अपनाएर यो जीव, आत्मा आनन्द पार्दछ। जीवात्मा, परमात्माको एकत्वभाव पाउन।
बाटो छेक्ने अविद्या त्यो छाड्दिन्छ आत्मतत्वले। यसरी त्यो आत्मतत्व[१५] अविद्याहीन भैकन।
अविद्याहीन परको उसले त्याग गर्दछ। अपरब्रह्मको त्याग भने गर्दैन त्यो घडी।
आफैँ उस्को त अस्तित्व विद्यमान रहन्छ नै। यदि खाली श्रुतिहरू सुनेर परब्रम्हको।
तत्त्ववोध गर्नलाई सारै गाह्रो भयो भने। कपालाष्टक वा गर्नु अष्टाङ्ग-योग साधना।
ती साधना गरी चित्त शुद्ध पारेर भित्रको। ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्नु पर्छ साधक योगीले।
बास बस्छ हृदयमा अष्टाङ्ग-योगध्यान यो। केराको घरि झुण्डेझैँ झुण्डिएको छ भित्र नै।
योगाभ्यास प्रकृयामा विस्तारै माथि उठ्दछ। परमात्मा प्राप्त गर्ने यसैमा इन्द्रयोनि छ।
वेदयोनि पनि भन्छन् यस्लाई ब्रह्मज्ञानीले। त्यहाँ ईश्वरको बास हुन्छ जाग्रतरूपमा।
आफ्नै हृदयमा जस्ले ध्यान गर्दछ ईशको[१६]। त्यस्मा अशुभ र शुभ कर्मको दोष हुन्न क्यै।

---

[११] चाहेको फल पाएन गरिने कर्म वा यज्ञ

[१२] गुरुले भनेको चेलाले सुन्ने रुपमा

[१३] ज्ञाता,ज्ञान,ज्ञेय। ध्याता,ध्यान,ध्येय।

[१४] म नै ब्रम्ह हूँ भन्ने भाव

[१५] परब्रम्ह

[१६] परमेश्वरको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यो ईशले पार्छ सधैँ प्रसन्न अरू देवता। असङ्ग,[१७] अन्तर्यामी छ , उ चैतन्य-स्वरुप छ।
प्रणवहंस (ॐकार), परब्रह्म पनि छ उ। त्यही नै हो मुख्य प्राण तर त्यो हंस होइन।
जीव नै हो प्रणव वा प्रणवै जीव हो बुझ। भन्ने गर्छन् जीवलाइ हुन् आद्या-देवता[१८] भनी।
यथार्थता यो जसले जान्दछन् यहि रुपमा। कसरी उ भन्न सक्ला जीव-ब्रह्म अलग हुन् ?
जीव-ब्रह्म दुबैको नै एकत्व तिनी मान्दछन्। जीव नै ब्रह्म हो भन्ने मान्यता तिनी राख्दछन्॥ २॥

सत्वमथास्य पुरुषन्तः शिखोपवीतत्वम्। ब्राह्मणस्य मुमुक्षोरन्तः शिषोपवितधारणम् बहिर्लक्ष्यमाणशिखायज्ञोपवीतधारणं कर्मिणो गृहस्थस्य। अन्तरुपवीतलक्षणं तु बहिस्तन्दुवदव्यक्तमन्तस्तत्वमेलनम्॥ ३॥

ब्रह्मरूपी पुरुषको सत्व, ब्रह्मत्व यी सबै। भित्री शिखा[१९] अनि त्यस्तै भित्री यज्ञोपवीत[२०] हो।
जो ब्राह्मण मुमुक्षु छ, उस्ले टुपी अनि जनै। भित्री प्रकारकै अर्थात् ब्रह्मत्व-युक्त[२१] लाउनु।
टुपी, जनै जो देखिन्छन् बाहिरै ती लगाउनु। गृहस्थीको लागी भने कर्तव्य हुन आउँछ।
भित्री टुपी, जनैलाई सकिन्न देख्न बाहिर। गृहस्थीका टुपी, जनै जस्ता व्यक्त नभैकन।
अव्यक्त-भावमा हुन्छन्, ब्रह्मत्त्वसँग मिल्दछन्॥ ३॥

न सन्नासन्न सदसद्भिन्नाभिन्नं न चोभयम्। न सभागं न निर्भागं न चाप्युभयरुपकम्।
ब्रह्मात्मैकत्वविज्ञानं हेयं मिथ्यात्वकारणादिति॥ ४॥

न सत न त असत् यस्तो अविद्याको स्वरुप छ। अविद्या छ न ता भिन्न, अभिन्न पनि छैन त्यो।
न त यी दुइकै तत्त्व मिली उभयरुपी[२२] छ। न छ त्यो भागसहित न त निर्भाग नै छ ऊ।
न त यी दुइकै तत्त्व मिली उभयरुपी छ। जबसम्म ब्रह्म अनि जीव एकै छ, यो कुरा।
बुझिन्न यो अविद्याको अस्तित्व बनिराख्दछ। भए पछि ब्रह्मज्ञान यो सबै विश्व हेय[२३] छ।
त्यागन योग्य छ यो सारा किनकि सब झूट छ॥ ४॥

पञ्चपाद्ब्रह्मणो न किन्चन। चतुष्पादन्तर्वर्तिनोऽन्तर्जीवब्रह्मणश्चत्वारि स्थानानि। नाभिहृदयकण्ठमूर्धसु जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुरीयावस्थाः। आहवनीयगार्हपत्यदक्षिणसभ्याग्निषु। जागरिते ब्रह्मा स्वप्ने विष्णुः सुषुप्तौ रुद्रस्तुरीयमक्षरं चिन्मयम्। तस्माच्चतुरवस्था। चतुरङ्गुलवेष्टनमिव षण्णवतितत्वानि तन्तुवद्विभज्य तदाहितं त्रिगुणीकृत्य द्वात्रिंशत्तत्वनिष्कर्षम् आपाद्य ज्ञानपूतं त्रिगुणस्वरुपं त्रिमूर्तित्वं पृथग्विज्ञाय नवब्रह्माख्यनवगुणोपेतं ज्ञात्वा नवमानमितं त्रिः पुनस्त्रि गुणीकृत्य सूर्येन्द्वग्निकलास्वरुपत्वेन एकीकृत्याद्यन्तरेकत्वमपि मध्ये त्रिरावृत्य ब्रह्मविष्णुमहेश्वरत्वमनुसंधाय आद्यन्तमेकीकृत्यचिद्ग्रन्थावद्वैतग्रन्थिं कृत्वा नाभ्याविदब्रह्म

---

[१७] निष्पक्ष

[१८] सर्वप्रथम उत्पत्ति भएका देवता

[१९] टुपी

[२०] जनै

[२१] म आँफै ब्रम्ह हूँ भन्ने भाव भएको

[२२] दुवै गुण भएको

[२३] हेला वा घृणा गर्न योग्य

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विलप्रमाणं पृथक् पृथक् सप्तविंशतितत्वसम्बन्धं त्रिगुणोपेतं त्रिमूर्तिलक्षणलक्षितमप्येकत्वमापाद्य वामांसादिदक्षिणाकट्यन्तं विभाव्याद्यन्तग्रहसंमेलनमेवं ज्ञात्वा मूलमेकं सत्यं मृण्मयं विज्ञातं स्याद्वाचारम्भणं विकारो नामधेयं मृत्तिकेत्येव सत्यम् । हंसेति वर्णद्वयेनान्तः शिखापवीतित्वं निश्चित्य ब्राम्हणत्वं ब्रह्मध्यानार्हत्वं यतित्वमलक्षितान्तः शिखोपवीतित्वमेवं बहिर्लक्षित-कर्मशिखाज्ञानोपवीतं गृहस्थस्य अभ्यासब्राह्मणत्वस्य केशसमूह शिखाप्रत्यक्ष-कार्पासतन्तुकृतोपवीतत्वम् । चतुः चतुर्गुणीकृत्य चतुर्विंशतितत्वापादनतन्तुकृत्वं नवतत्वमेकमेव परंब्रम्ह तत्प्रतिसरयोग्यत्वात् वहुमार्गप्रवृत्तिं कल्पयन्ति । सर्वेषां ब्रह्मादीनां देवर्षीणां मनुष्याणां मुक्तिरेका । ब्रह्मैकमेव । ब्राह्मणत्वमेकमेव । वर्णाश्रमाचारविशेषाः पृथक्पृथक् शिखा वर्णाश्रमिणामेककैव । अपवर्गस्य यतेः शिखायज्ञोपवीतमूलं प्रणवमेकमेव वदन्ति । हंसः शिखा । प्रणव उपवीतम् । नादः संधानम् । एष धर्मो नेतरो धर्मः । तत्कथमिति । प्रणवहंसो नादस्त्रिवृत्सूत्रं स्वहृदि चैतन्ये तिष्ठति त्रिविधं ब्रह्म । तद्विद्धि प्रापन्चिकशिखोपवीतं त्यजेत् ॥ ५ ॥

जाग्रत्, स्वप्न,सुषुप्ति र तुरीय, तुरीयातीत । ब्रह्मका यी पाँच पाउ बाहेक छैन क्यै पनि ।
सुरुका चार पाउँमा रहने जीव–ब्रह्मका । नाभि, हृदय,घाँटि र शिर यी स्थान चार हुन् ।
यी जीव–ब्रह्मका स्थान जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति र । तुर्यावस्थामा रहन्छन्, यिनका अग्निदेव चैं ।
आवाहनीयका साथै गार्हपत्य र दक्षिण । सभ्य, यी चार अग्निको आत्मभाव बनाउनु ।
जाग्रत् अवस्थामा ब्रह्मा, विष्णु चैं सपनामहाँ । रुद्रदेव सुषुप्तिमा, चैतन्यरूपी अक्षर ।
ब्रह्मको ध्यान गरनु अवस्था त्यो तुरीयमा । ब्रह्म नै हुन् जनै भन्दै गरिन्छ अब वर्णन ।
सन्यासीले ब्रह्मरूपी जनै मात्र लगाउँछन् । अवस्था माथिका चार, जनैलाई लपेटने ।
चार औँला सरी मान, छ्यान्नब्बे सुतत्वको । धागो बेरे सरी यिन्मा बेरिइन्छन् क्रमै सित ।
ती तत्त्वलाई पहिले तीनले भाग लाउनु । त्यसलाई फेरि संख्या तीनले नै गुणा गरी ।
बत्तीस तत्त्वहरूको सम्पादन गरीकन । ज्ञानरूपी त्रिगुण ती तीन धागा सरी बुझी ।
त्रिमूर्तिको रूपमा यी छुट्टै छन् भनी जाननु । नौ ब्रह्म अथवा धागा नबोटा सम्झिइकन ।
तिन्लाई फेरि तीनले गुणा गर्नु र सम्झिनु । सूर्य, चन्द्र र अग्निका कला एकै भए भनी ।
तिन्मै आदि,मध्य,अन्त्य तीन आवृत्ति[२४] पारनु । तिन्मा सन्धान[२५] गरनु ब्रह्मा,विष्णु महेशको ।
तिनै फेराहरूलाई सुरुदेखि र अन्तिम– । सम्म एकै पारि गाँठो बनाउनु र सम्झिनु ।
चैतन्य–ग्रन्थि, अद्वैत–ग्रन्थिमा एक भो भनी । अनि नाभिबाट टुपीसम्मको नाप लीकन ।
सत्ताइस तत्त्वहरू यस्मा छन् भनी सम्झनु । त्रिगुणलाई[२६] नै ठानी तीन धागा स्वरूपमा ।
त्रिमूर्ति[२७] धारण गरी अलग्गै देखिए पनि । एकत्वभाव सबमा सम्पादन गरीकन ।
देब्रे काँधबाट दायाँ झार्नु कम्मरसम्म नै । चित्त शुद्ध पार्नु पर्छ यसरी गरी धारण ।
यो जनैको विषयमा यस्तो सम्झिनु पर्दछ । मूल–तत्त्व एक नै छ धेरै तत्त्व भए पनि ।

---

[२४] फेरा

[२५] स्थापित गर्नु, चढाउनु, राख्नु

[२६] सत, रजो, तम गुणलाइ

[२७] ब्रम्हा,विष्णु महेश

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गाग्रो, आरी र गमला जे भए पनि आखिर । माटो नै हो मूलतत्त्व भनेझैँ ब्रह्मतत्त्व नै ।
हो मूलतत्त्व, यो विश्व ब्रह्मबाटै छ निर्मित । देखिन्छन् जो बाहिर यी व्यर्थका बकबास हुन् ।
"हंस""सोऽहम्"[२८] यी दुइटै वीज अक्षरलाई नै । मनमा धारणा गर्नु, यी हुन् भित्री जनै-टुपी ।
सन्यासी र ब्राह्मणत्व पाइन्छ यही भावले । सन्यासी र ब्राह्मणत्व भएको ज्ञानी व्यक्तिका ।
अलक्षित[२९] र आन्तर्य भित्रै हुन्छन् जनै टुपी । कर्मरूपी टुपी साथै जनेए ज्ञानरूपको ।
गृहस्थहरूको लागि मात्रै ती उपयुक्त छन् । धागा कपासका जोडी भिरिने त्यो जनै अनि ।
चुल्ठोकपालको राखी लर्काइने टुपी पनि । चिनो ब्राह्मणको साथै क्रिया वैदिक कार्यको ।
सम्पन्न गर्नको लागि राखिने बाह्यरूप हुन् । चौबीस तत्त्वको चार संख्याले गुणना गरी ।
छ्यान्नब्बे तत्त्वरुपी एउटै परब्रह्मको । यज्ञोपवीतका सूत्रहरूले व्यक्त गर्दछन् ।
नवोटा सूत्र वा धागो राखिन्छन् जो जनेउमा । तिन्ले पनि ब्रह्मतत्त्वकै गर्छन् प्रतिपादन ।
ब्रह्म एकै छ तर त्यो ब्रह्म पाउन खातिर । छुट्टा छुट्टै मार्गको र छुट्टा छुट्टै उपायको ।
विद्वानहरूले गर्छन् कल्पना अनि साधना । सबै ब्राह्मण, देवर्षि, मान्छेको मुक्ति-मार्ग र ।
परब्रह्म, ब्राह्मणत्व हुन्छ एकै समान नै । वर्णाश्रम र आचार मात्रै हुन्छन् पृथक्, पृथक् ।
वर्णाश्रम व्यवस्थामा[३०] रहने प्राणी मात्रको । स्वरूप टुपीको हुन्छ सबैको एकनासकै ।
मोक्षका योगय सन्यासीहरूको त जनै-टुपी । मूल-प्रणव ॐकारलाई नै मान्नु योग्य छ ।
सन्यासीको लागि हंस अर्थात् त्यो ब्रह्मज्ञान नै । टुपी मान्नु र त्यस्तै नै अवस्था त्यो तुरीयको ।
अर्थात् प्रणव नै मान्नु सन्यासीको जनै भनी । एक-आपसमा जोड्ने तत्त्व चैँ नाद हो बुझ ।
यो बाहेक अरु धर्म हुन्न सन्यासीको कुनै । प्रणव, हंस र अनि नाद नै तीन सूत्रको ।
यज्ञोपवीत हो जान सन्यासीले लगाउने । तीनोटै तत्त्व छन् आफ्नै महिमामा विराजित ।
चैतन्यरूपमा आफ्नै छाति भित्र प्रकाशित । परब्रह्म एक भेद, अर्को अपर-ब्रह्म छ ।
प्रकार दुइटा उस्का दुवै ज्ञातव्य रूप छन् । यथार्थ यो बुझी त्यागनु ती जनै, टुपी लौकिक ॥ ५ ॥

सशिखं वपनं कृत्वा बहिःसूत्रं त्यजेद्बुधः । यदक्षरं परंब्रम्ह तत्सूत्रमिति धारयेत् ॥ ६ ॥

टुपीसँगै केश खौरी जनै लाउन छोडनु । ननाशिने ब्रह्म नै हो जनै भनी लगाउनु ॥ ६ ॥

पुनर्जन्मनिवृत्यर्थं मोक्षस्याहर्निशं स्मरेत् । सूचनात्सूत्रमित्युक्तं सूत्रं नाम परं पदम् ॥ ७ ॥

पुनर्जन्मबाट बच्न मोक्ष सम्झिनु सर्वदा । सूचना दिन सक्ने यो हुनाले ब्रह्मसूत्रको ।
नाम नै भो सूत्र भनी, सूत्र यो परमंपद ॥ ७ ॥

तत्सूत्रं विदितं येन स मुमुक्षूः स भिक्षुकः । स वेदवित्सदाचारः स विप्रः पंक्तिपावनः ॥ ८ ॥

जस्ले जान्यो ब्रह्मसूत्र त्यै मुमुक्षु र भिक्षुक[३१] । त्यही नै वेदवेत्ता हो, सदाचारी र ब्राह्मण ।
पवित्र पार्छन् त्यस्ताले प्राणीलाई समग्रमा ॥ ८ ॥

येन सर्वमिदं प्रोतं सूत्रे मणिगणा इव । तत्सूत्रं धारयेद्योगी योगवित्ब्राह्मणो यतिः ॥ ९ ॥

---

[२८] व्रह्म मै हूँ

[२९] वाहिर देखाउन लक्ष्य न राखिएको

[३०] व्रह्मचर्य,गृहस्थ,वानप्रस्थी, सन्यासी

[३१] मोक्ष चाहने, भिक्षा मागने सन्यासी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जुन् परब्रह्मले सारा विश्व-ब्रह्माण्डलाइ नै। उनेको छ मणिलाई मालाझैँ एक-सूत्रमा[३२]।
लाउने त्यै ब्रह्मसूत्र योगी हो भनी जाननु। योग जान्ने ब्राह्मण ऊ सन्यासी पनि हो उही ॥ ९ ॥

बहि:सूत्रं त्यजेद्विप्रो योगविज्ञानतत्पर:। ब्रह्मभावमिदं सूत्रं धारयेद्य: स मुक्तिभाक्। नाशुचित्वं न चोच्छिष्टं तस्य सूत्रस्य धारणात् ॥ १० ॥

योग जान्ने ब्राह्मण जो रहन्छ ज्ञान-तत्पर। त्यस्ताले ता छोड़िदिनु बाहिरी सूत्र वा जनै।
ब्रह्मभावरुपी सूत्र लाएमा मुक्ति मिल्दछ। त्यस्तो मान्छे हुन्न कैल्यै अपवित्र, जुठो पनि ॥ १० ॥

सूत्रमन्तर्गतं येषां ज्ञानयज्ञोपवीतिनाम्। ते तु सूत्रविदो लोके ते च यज्ञोपवीतिन: ॥ ११ ॥

जुन् जनैधारीको हुन्छ जनैमा ज्ञान-गुम्फित[३३]। त्यो नै सच्चा सूत्रधारी, जनैधारी पनि त्यही ॥ ११ ॥

ज्ञानशिखिनो ज्ञाननिष्ठा ज्ञानयज्ञोपवीतिन:। ज्ञानमेव परं तेषां पवित्रं ज्ञानमीरितम् ॥ १२ ॥

जस्ले राख्छ ज्ञानरूपी टुपी र ज्ञानको जनै। साथै निष्ठा पनि ज्ञानमाथि नै राख्न थाल्दछ।
ज्ञान नै हुन्छ सर्वस्व त्यस्ता सन्यासीको बुझ। किनकि ज्ञान नै हुन्छ पवित्र अति-निर्मल ॥ १२ ॥

अग्नेरिव शिखा नान्या यस्य ज्ञानमयी शिखा। स शिखीत्युच्यते विद्वान्नेतरे केशधारिण: ॥ १३ ॥

जस्को छ अग्नि सरिको तेजस्वी ज्ञानको टुपी। ती हुन् शिखाधारी विद्वान् अरू ता केशधारी हुन् ॥ १३ ॥

कर्मण्यधिकृता ये तु वैदिके लौकिकेऽपि वा। ब्राह्मणाभासमात्रेण जीवन्ते कुक्षिपूरका:।
व्रजन्ते निरयं ते तु पुनर्जन्मनि जन्मनि ॥ १४ ॥

लोकाचारमहा साथै यज्ञ-वैदिक कर्ममा। जो व्यस्त छन् भुडी भर्ने मात्र ती काम गर्दछन्।
त्यस्ता ब्राम्हण ता खाली नामका मात्र हुन् बुझ। ती फँस्छन् नर्कमा किंवा जन्ममृत्यु कुचक्रमा ॥ १४ ॥

वामांशदक्षकट्यन्तं ब्रम्हसूत्रं तु सव्यत:। अन्तर्वहिरिवात्यर्थं तत्वतन्तुसमन्वितम्।
नाभ्यादिब्रह्मरन्ध्रान्तप्रमाणं धारयेत्सुधी: ॥ १५ ॥

बाँया काँधदेखि भिरी दाँया कम्मरसम्मको। जनैलाई सव्य पारी गर्नु पर्दछ धारण।
यो खाली यज्ञ आदिमा चाहिने वाह्यसूत्र हो। साञ्चै आन्तर्यको सूत्र परमतत्त्वरूपको।
ब्रह्मसूत्र भने, नाभिदेखि त्यो ब्रह्मरन्ध्रमा। पुग्ने सूक्ष्म तन्तुरूपी गर्नु पर्दछ धारण ॥ १५ ॥

तेभिर्धार्यमिदं सूत्रं कियाङ्गं तन्तुनिर्मितम्। शिखा ज्ञानमयी यस्य उपवीतं च तन्मयम्। ब्राह्मण्यं सकलं तस्य नेतरषां तु किंचन ॥ १६ ॥

परमतत्त्वरूपी त्यो तन्तुबाट विनिर्मित। धेरै क्रियाको भै अङ्ग रहने ब्रह्मसूत्र त्यो।
ब्रह्मज्ञानी साधकले गर्नु पर्दछ धारण। जस्को टुपी अनि जनै छन् ज्ञानमय यी दुवै।
उस्को सबै ब्रह्ममय, अरूको हुन्न क्यै पनि ॥ १६ ॥

इदं यज्ञोपवीतं तु परमं यत्परायणम्। विद्वान्यज्ञोपवीती संधारेद्य: स मुक्तिभाक् ॥ १७ ॥

परमतत्त्वरूपी यो जनै ब्रह्मपरायण। जस्ले गर्छ धारण त्यै सच्चा यज्ञोपवीति हो।
त्यस्तो साधक नै हुन्छ मुक्तिको आधिकारिक ॥ १७ ॥

बहिरन्तश्चोपवीती विप्र: सन्यस्तुमर्हति। एक यज्ञोपवीती तु नैव सन्यस्तुमर्हति ॥ १८ ॥

---

[३२] एउटै धागोमा

[३३] ज्ञान लुकेको वा गुटमुटिएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जनै लाउँछ जसले भित्री र बाहिरी पनि। अर्थात् वाह्य जनै राख्छ गर्न लौकिक कर्म र।
वैरागी भै भित्री जनै राखेर ब्रह्मतत्त्वको। जिज्ञासा जसले राख्छ त्यही सन्यासी वन्दछ।
खाली एकै जनै अर्थात् बाहिरी मात्र धारण। गर्ने मानिस ता हुन्न सन्यासी हुन लायक॥ १८॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मोक्षापेक्षी भवेद्यतिः। बहिःसूत्रं परित्यज्य स्वान्तः सूत्रं तु धारयेत्॥ १९॥
तसर्थ गरनु सारा प्रयासमोक्ष चाहने-। हरूले,त्यागनु वाह्य जनै र भित्री लाउनु॥ १९॥
बहिः शिखोपवीतित्वमनादृत्यप्रणवहंसशिखोपवीतित्वमवलम्ब्य मोक्षसाधनं कुर्यादित्याह भगवान् शौनक इत्युपनिषत्॥ २०॥
निष्कर्षमा भन्नु भयो ऋषि शौनकले त्यहाँ। प्रपञ्चयुक्त टुपी र जनैलाइ निकालनु।
हंस-प्रणव ॐकाररूपी टुपी अनि जनै। लगाएर मोक्षमार्ग तर्फ लम्कनु पर्दछ॥ २०॥
शान्तिपाठः .... प्रारम्भमा जस्तै।

इति परब्रह्मोपनिषत्समाप्ता

इति परब्रह्मोपनिषद्को ऋषिराज लुम्सालीले गरेको नेपाली भावानुवाद सकियो। २०७४ फागुन २४, महेन्द्रनगर।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। परमहंसपरिव्राजकोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् अथर्ववेदसँग सम्बन्धित छ । यस्का गद्यात्मक प्रस्तुति र ५ अनुच्छेदहरूमा परमहंसपरिव्राजकका लक्षणहरू, सन्यासी हुन चाहिने न्यूनतम मापदण्डहरू र सन्यासी हुने विधि र प्रक्रियाहरूको बारे चर्चा गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ फागुन २४ महेन्द्रनगर

शान्तिपाठ:

भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवा: भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्रा: । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाम: सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायु: । स्वस्ति नऽइन्द्रो वृद्धश्रवा: स्वस्ति न: पूषा विश्ववेदा: । स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमि: स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ॥ ॐ शान्ति: ॐ शान्ति: ॐ शान्ति:

सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधै प्रिय । बाचुन्जेल देवकार्य गरौं सवल अङ्गले ।।
इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याणकारक । गरुन् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन ।
गरुन् कल्याण सवको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याणकारक ॥
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

अथ पितामह स्वपितरमादिनारायणमुपसमेत्य प्रणम्य पप्रच्छ । भगवंस्त्वन्मुखाद्वर्णाश्रमधर्मकमं सर्वं श्रुतं विदितमवगतम् । इदानीं परमहंसपरिव्राजकलक्षणं वेदितुमिच्छामि क: परिव्रजनाधिकारी, कीदृशं परिव्राजकलक्षणं, क: परमहंस:, परिव्राजकत्वं कथं, तत्सर्वं मे व्रूहीति । स होवाच भगवानादिनारायण: ॥ १ ॥

ब्रह्मा पितामहजीले पिता श्रद्धेय आफना । आदिनारायणसँग नजीक गइ सोध्नुभो ।
तपाईँबाट नै मैले वर्णाश्रम विशेषका । धर्मकर्म सबै सुन्ने, जान्ने, बुझ्ने सबै गरेँ ।
परमहंस सन्यासी कस्ता हुन्छन् भनीकन । म जान्न अव चाहन्छु, सन्यासी बन्न सक्छ को ?
परमहंसको कस्तो हुनेगर्दछ लक्षण ? कस्तालाई भन्नुपर्छ यो चै परमहंस हो ।
के कस्तो प्रक्रियाबाट बन्छन् परमहंस ती । यो सबै नै भन्नु हवस्, ब्रह्माजीका सुनी कुरा ।
आदिनारायणजीले भन्न थाल्नुभयो सबै ॥ १ ॥

सद्गुरुसमीपे सकलविद्यापरिश्रमज्ञो भूत्वा विद्वान्सर्वमैहिकामुष्मिकसुखश्रमं ज्ञात्वैषणात्रयवासना त्रयममत्वाहंकारादिकं वमनान्नमिव हेयमधिगम्य मोक्षमार्गैकसाधनो ब्रम्हचर्यं समाप्य गृही भवेत् । गृहाद्वनी भूत्वा प्रव्रजेत् । यदि वेतरथा ब्रम्हचर्यादेव प्रव्रजेद्गृहाद्वा वनाद्वा । अथ पुनरव्रती वा व्रती वा स्नातको वाऽस्नातको वोत्सन्नाग्निरनग्निको वा यदहरेव विरजेत्तदहरेव प्रव्रजेदिति बुद्ध्वा सर्व संसारेषु विरक्तो ब्रम्हचारी गृही वानप्रस्थो वा पितरं मातरं कलत्रपुत्रमाप्तबन्धुवर्गं तदभावे शिष्यं सहवासिनं वाऽनुमोदयित्वा तद्धैके प्रजापत्यामेवेष्टिं कुर्वन्ति । तदु तथा न कुर्यात् । आग्नेय्यामेव कुर्यात् । अग्निर्हि प्राण: प्राणमेवैतया करोति । त्रैधातवीयामेव कुर्यात् । एतयैव त्रयो धातवो यदुत सत्वं रजस्तम इति । अयं ते योनिर्ऋत्वियो यतो जातो अरोचथा: । तं जानन्नग्न आरोहथा नोवर्धया रयिमित्यनेन मन्त्रेणाग्निमाजिघ्रेत् । एष वा अग्नेर्योनिर्य: प्राणं गच्छ स्वां योनिं गच्छ स्वाहेत्येवमेवैत

दाह । ग्रामाच्छ्रोत्रियागारादग्निमाहृत्य स्वविध्युक्तक्रमेण पूर्ववदग्निमाजिघ्रेत् । यद्यातुरो वाग्निं न विन्देदप्सु जुहुयात् । आपो वै सर्वा देवता: सर्वाभ्यो देवताभ्यो जुहोमि स्वाहेति हुत्वोद्धृत्य प्राश्नीयात् साज्यं हविरनामयम् । एष विधिर्वीराध्वाने वाऽनाशके वापां प्रवेशे वाऽग्निप्रवेशे वा महाप्रस्थाने वा । यद्यातुर: स्यान्मनसा वाचा वा संन्यसेदेष पन्था: ॥ २ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

राम्रा र ज्ञानी गुरुका साथ आश्रममा बसी। मिहिनेतसाथ विद्या गर्नुपर्दछ आर्जन।
त्यस्पछि यो लोकका र परलोकमहाँ हुने। सबै खाले सुखहरू श्रमसाध्य[1] बुझीकन।
छोराको, धनको साथै लोकेच्छा[2] पनि छोडनु। देहका, मनका साथै बुद्धिका वासनाहरू।
छोडनु, ममता साथै अहङ्कारहरू पनि। वान्ता गर्दा निक्लिएको अन्नको सरी ठाननु।
ब्रह्मचर्यलाई मोक्षमार्गको प्राप्ति-साधन। सम्झी पूरा गरी, पश्चात् गृहस्थाश्रम-पालन।
गरेर, भै वानप्रस्थी, सन्यासी बन्नु पर्दछ। यो सामान्य नियम हो, विशेषस्थितिमा भने।
ब्रह्मचारी, गृहस्थी वा वानप्रस्थी कुनै पनि। सन्यासाश्रममा पस्न सक्छ वैराग्य भो भने।
त्यसैले क्वै व्रत लिने गरे वा नगरे पनि। गुरुदीक्षा लिएको वा नलिएकै भए पनि।
अग्निहोत्र क्रिया गर्ने वा नगर्ने भए पनि। हुन सक्दछ सन्यासी वैराग्य मनमा उठे।
संसारका सबै वस्तु साथै प्राणीहरूसँग। विरक्त भै ब्रम्हचारी, गृहस्थी, वानप्रस्थीले।
बाबु,आमा,पत्नी,छोरा,सम्बन्धी, बन्धु-बान्धव। यी क्वै छैनन् भने आफ्ना शिष्य वा साथीभाइको।
लिएर सम्मति प्राजापत्य[3] यज्ञ चलाउनु। तर प्राजापत्यभन्दा आग्नेयी यज्ञ नै गर।
अग्नि नै प्राण हो , प्राण अग्निबाटै छ चालित। भनी त्रैधातवी यज्ञ, सत्-रजो-तम-धातुको।
आधार मानी अग्निको यज्ञ नै गर्नु पर्दछ। त्यस्पछि तलको मन्त्र पढदै अग्निदेवको।
सुवासना सुँघ् पर्छ, मन्त्रार्थ तल प्रस्तुत। "हे अग्निदेव यो प्राण तपाईंकै छ कारण।
यो जानेर पस्नुहोस यो मेरो प्राणमा पनि। प्राणबाटै जन्म भयो अग्निदेव तपाईंको।
प्रकाश अनि सम्वृद्धि मलाई दिनुहोस् अव। हे अग्नि पस्नुहोस् आज आफ्नै जन्मथलोमहाँ।
आफ्नै उत्पत्तिस्थलमा प्रस्थान अव गर्नुहोस्। स्वाहा भनेर हे अग्नि यही आग्रह गर्दछु।
" गाउँमै बसने वेदविज्ञको घरमा गई। आगो ल्याएर पहिले भनेझैँ अग्नि सुँघनु।
हतारो यदि धेरै छ, मिलेन अग्नि क्यैगरी। त्यस्तो वेला पानीमा नै होम यो गर्नु पर्दछ।
पानीमा होम गरदा मन्त्र यो पढ्नु पर्दछ। "जलदेव, तपाईं नै देवताको स्वरूपमा।
हुनुहुन्छ भनी सारा देवताका समीपमा। पुगोस् मेरो हव्य भनी म यो आहुति गर्दछु।
" यस्तो भाव गरी स्वाहा भनी आहुति गर्दिनु। त्यस्पछि जो हव्य बच्छ मिलाइ घिउ साथमा।
उठाएर आफूले नै गर्नु पर्दछ भक्षण। यो विधि प्रक्रियालाई वीर-मार्ग[4] लिए पनि।
नखाएर "अनशन" गरेर देह त्यागदा। पानीमा वगदा किंवा अग्निमा पसदा पनि।
महाप्रस्थान गरदा यै विधि उपयुक्त छ। हतार यदि धेरै छ सन्यासी बन्न खातिर।
त्यो बेला मनले होस् वा बोलेरै मुखले पनि। सन्यास-मार्गमा जान सकिन्छ, यही मार्ग हो ॥ २ ॥

लौकिक-वैदिकसामर्थ्यं स्वस्थ्यकमेणैव चेदात्मश्राद्धं विरजाहोमं कृत्वाऽग्निमात्मन्यारोप्य लौकिक-वैदिकसामर्थ्यं स्वचतुर्दशकरणप्रवृत्तिं च पुत्रे समारोप्य तदभावे शिष्ये वा तदभावे स्वात्मन्येव वा ब्रह्मा त्वं यज्ञस्त्वमित्यभिमन्त्र्य ब्रह्मभावनया ध्यात्वा सावित्रीप्रवेशपूर्वकमप्सु सर्वविद्यार्थस्वरुपां ब्राह्मण्याधारां वेदमातरं कमाद्व्याहृतिषु त्रिषु प्रविलाप्य व्याहृतित्रयमकारोकारमकारेषु प्रविलाप्य तत्सावधानेनाप: प्राश्य प्रणवेन शिखामुत्कृष्य यज्ञोपवीतं क्षित्वा वस्त्रमपि भूमो वाऽप्सु वा

[1] धेरै मिहिनेतवाट मात्र पाइने

[2] सांसारिक मानसम्मान

[3] ३ रात २२ गाँस, ३दिन२६गाँस,३दिन नमागेको अन्न २४ गाँस र ३दिन भोकै वस्ने व्रत

[4] नफर्किने उद्येश्य लिइ हिड्ने वाटो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विसृज्य ॐ भूस्वाहा ॐभुव: स्वाहा ॐसुव: स्वाहेत्यनेन जातरुपधरो भूत्वा स्वं रुपं ध्यायन्पुन: पृथक् प्रणवव्याहृतिपूर्वकं मनसा वचसापि सन्यस्तं मया सन्यस्तं मया संन्यस्तं मयेतिमन्द्रमध्यमतारध्वनिभिस्त्रिवारं त्रिगुणीकतप्रैषोच्चारणं कृत्वा प्रणवैकध्यानपरायण: सन्नभयं सर्वभूतेभ्यो मत्त: स्वाहेत्यूर्ध्ववाहुर्भूत्वा ब्रह्माहमस्मीति तत्वमस्यादिमहावाक्यार्थस्वरुपानुसंधानं कुर्वन्नुदीचीं दिशं गच्छेत् । जातरुपधरश्चरेत् । एष संन्यास: ॥ ३क ॥

क्रमपूर्वक सन्यास लिंदा स्वस्थ-प्रवृत्तिले । आफूले आफनै आत्म-श्राद्ध पूरा गरीकन ।
विरजा-होम[५] सम्पन्न गरेर अग्निदेवता । आफ्नै आत्माभित्र आरोपित[६] गर्दिनु पर्दछ ।
आफ्ना सबै लौकिक र वैदिक क्षमताहरू । साथै चौध करण[७] ती पुत्रमा गर्नु स्थापित ।
छोरो छैन भने शिष्य, शिष्य छैन भने स्वयम् । आत्मामा ती सबै तत्व आरोपित गरी लिनु ।
"ब्रह्मस्त्वं" तिमी नै ब्रह्म "यज्ञस्त्वं" यज्ञ नै तिमी । मन्त्र उच्चारण गरि लिएर शुद्ध भावना ।
ब्रह्मको ध्यान गरनु, पस्नु सावित्रीमा[८] अनि । त्यस्पछि जलमा सारा विद्याको सार अर्थ र ।
ब्राह्मण्य-शक्तिको सारा आधाररूपिणी भई । रहने वेदमाता ती गायत्री देवीलाइ नै ।
तीनोटा व्याहृति अर्थात् भू:,भुव:,स्व:,महा लगी । विलीन गर्नु तत्पश्चात् माथिका तीन व्याहृति ।
अ, उ, म्, अथवा ॐमा विलीन गर्नु पर्दछ । त्यस्पछि भै सावधान त्यै पानी पिउनु अनि ।
त्यस्पछि गर्नु प्रणव अर्थात् ॐकारको जप । गर्दै जप टुपी काट्नु, जनैलाइ चुँडाउनु ।
लाएका कपडा फ्याक्नु भुँइ वा पानीमा अनि । सबैमा ॐ लगाएर भू: स्वाहा पहिले अनि ।
भुव: स्वाहा र स्व: स्वाहा मन्त्रको गर्नु वाचन । त्यस्पछि भै जातरूप (केटाकेटी सरी) भई ।
आफ्नै स्वरुपको ध्यान गर्नु भैकन निश्छल । त्यस्पछि फेरि प्रणव व्याहृति जपी साथमा ।
"लिएँ सन्यास मैले" र "मैले सन्यास नै लिएँ"। "लिएँ सन्यास मैले" लौ भनी तीन्पल्ट बोलनु ।
गम्भीर,मध्यम अनि वीणाका तारझैं ध्वनि । निकालेर बोल्नुपर्छ "मैले सन्यास लैं" भनी ।
वैदिक आज्ञा वा "प्रैष मन्त्र"[९] को विधि माफिक । यो मन्त्र बोल्दा यतिले तीन्गुना जोर लाउनु ।
त्यस्पछि फेरि प्रणव मन्त्रको ध्यान-मग्न भै । दुवै हात उठाएर मन्त्र यो भन्नु पर्दछ ।
"सबै प्राणीलाई मैले गर्छु अभयदान लौ । भावना यही राखेर स्वाहा आज म गर्दछु ।
त्यस्पछि मनमा राख्दै "अहं ब्रह्मास्मि" भावना । साथै"तत्त्वमसि"अर्थात् "त्यो ह्वौ तिमी""म ब्रह्म हूँ"।
यिनै महावाक्यहरूको गूढ अर्थ सम्झिदै । आफ्नो वास्तविक रुप अनुसन्धान खातिर ।
निर्लिप्त भै उत्तरको दिशा तर्फ अघि बढ । यही सन्यासी बनने विधि हो भनी जाननु ॥ ३-क ॥

तदधिकारी नभवेद्यदि गृहस्थप्रार्थनापूर्वकमभयं सर्वभूतेभ्यो मत्त: सर्वं प्रवर्तते सखा मा गोपायौज: सखा योऽसीन्द्रस्य वज्रोऽसि वार्त्रघ्न: शर्म मे भव यत्पापं तन्निवारयेत्यनेन मन्त्रेण प्रणवपूर्वकं सलक्षणं वैणवं दण्डं कटिसूत्रं कौपीनं कमण्डलुं विवर्णवस्त्रमेकं परिगृह्य सद्गुरुमुपगम्य नत्वा गुरुमुखात् तत्त्वमसीति महावाक्यं प्रणवपूर्वकमुपलभ्याथ जीर्णवल्कलाजिनं धृत्वाथ जलावतरणमूर्ध्वगमनमेकभिक्षां परित्यज्य त्रिकालस्नानमाचरन् वेदान्त-श्रवणपूर्वकं प्रणवानुष्ठानं

---

[५] सन्यासी हुन गरिने यज्ञ-विशेष

[६] भावनात्मक स्थापना

[७] दश इन्द्रिय अनि मन,वुद्धि,अहङ्कार र चित्त

[८] गायत्रीको लौकिक शक्ति सावित्री

[९] वैदिक विधिमा जोरले वोल्नुपर्ने मन्त्र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कुर्वन्ब्रह्ममार्गे सम्यक्संपन्नः स्वाभिमतमात्मनि गोपयित्वा निर्ममोऽध्यात्मनिष्ठः कामक्रोधलोभमोहमद-मात्सर्यदम्भ-दर्पाहंकारासूयागर्वेच्छाद्वेषहर्षामर्षममत्वादींश्च हित्वा ज्ञानवैराग्ययुक्तो वित्तस्त्रीपराङ्मुखः शुद्धमानसः सर्वोपनिषदर्थमालोच्य ब्रह्मचर्यापरिग्रह-अहिंसासत्यं यत्नेन रक्षन् जितेन्द्रियो वहिरन्तः स्नेहवर्जितः शरीरसंधारणार्थं चतुर्षु वर्णेष्वभिशस्तपतितवर्जितेषु पशुरद्रोही भैक्षमाणो ब्रह्मभूयाय भवति ॥ ३ख ॥

यदि दिगम्वर-विधि[१०] सकिन्न गर्न धारण। अर्को विधि चैं यस्तो छ सन्यासी बन्न खातिर।
गृहस्थीले प्रार्थना यो गरदै सब प्राणीमा। मेरो तर्फबाट भय नलिनु भन्नु पर्दछ।
त्यस्पछि केही सामग्री आवश्यक जमा गरी। तिनलाई यसो भन्नु, 'हे साथी तिमीले अब।
बलको गरनु रक्षा मेरो जो छ शरीरमा। बृत्रासुरलाई मार्ने इन्द्रको बज्र हवौ तिमी।
मलाई द्यौ सदा शान्ति, मेरा पाप हटाइ द्यौ।" यो मन्त्र जपदै यौटा हेर्दा उत्तम बाँसको।
लौरो अनि कन्धनी र लगौँटी र कमण्डलु। लिएर गेरुवा वस्त्र लगाई गुरु आश्रम।
गएर गुरुको गर्नु प्रणाम विधिपूर्वक। गुरुबाट "तत्वमसि" यो महावाक्य पाउनु। त्यो ब्रह्म तिमी नै ह्वौ
त्यस्पछि धारण गरी पुरानो जीर्ण चादर। अथवा मृगको छाला, नपस्नु पानीमा कवै।
न उक्लिनु तला माथि, भिक्षा नलिनु एकको। घरबाट मात्र बरु बहुभिक्षा स्वीकार्य छ।
त्रिकाल-स्नान गरनु, सुन्नु वेदान्तका कुरा। ॐकार वा प्रणवको अनुष्ठान पूरा गर।
ब्रह्म-मार्ग विषयमा राम्ररी ज्ञान पाउनु। मनका भावना आफ्ना मनमै राख्नु गुम्फित[११]।
ममताहीन बननु, निष्ठा अध्यात्ममा लिनु। काम,क्रोध,लोभ,मोह,मद,मात्सर्य, दम्भ[१२] र।
शेखी, अहङ्कार अनि असूया,[१३] गर्व, शत्रुता। इच्छा, हर्ष, रिसराग, ममत्व आदि छोडनु।
ज्ञान, वैराग्यले युक्त रहनु, धन-नारीमा। नदिनु ध्यान र मनलाइ शुद्ध गरीकन।
सदा चर्चा गरी राख्नु सबै उपनिषद्हरू। ब्रह्मचर्य व्रत लिनु, न लिनु अरूबाट क्यै।
नगर्नु हिंसा कहिल्यै सर्वदा सत्य बोलनु। इन्द्रियहरूमा राख्नु पूरापूरै नियन्त्रण।
शरीरमा र मनमा रागरिस नराखनु। खाली आफ्नो ज्यानलाई बचाई राख्न खातिर।
चारैवर्णबाट तल नखसेका गृहस्थीको। घरबाट लिनु भिक्षा वैरभाव नलीकन।
जसरी गाइले घाँस लिन्छ भेद विना कुनै। यसो गरेमा सबमा ब्रह्मत्व भाव आउँछ ॥ ३-ख ॥

सर्वेषु कालेषु लाभालाभौ समौ कृत्वा करपात्रमाधूकरेण अन्नमश्नन् मेदोवृद्धिमकुर्वन् कृशी भूत्वा ब्रह्माहमस्मीति भावयन्गुर्वर्थं ग्राममुपेत्य ध्रुवशीलः अष्टौमास्येकाकी चरेद्द्वावेवाचरेत्। यदालं बुद्धिर्भवेत्तदा कुटीचको वा वहूदको वा हंसो वा परमहंसो वा तत्तन्मन्त्रपूर्वकं कटिसूत्रं कौपीनं दण्डं कमण्डलुं सर्वमप्सु विसृज्याथ जातरुपधरश्चरेत्। ग्राम एकरात्रं तीर्थे त्रिरात्रं पत्तने पन्चरात्रं क्षेत्रे सप्तरात्रमनिकेतः स्थिरमतिरनग्निसेवी निर्विकारो नियमानियममुत्सृज्य प्राणसंधारणार्थमय मेव लाभालाभौ समौ कृत्वा गोवृत्त्या भैक्षमाचरन्नुदकस्थलकमण्डलुरवाधकरहस्यस्थलवासो न पुनर्लाभालाभरतः शुभाशुभकर्मनिर्मूलनपरः सर्वत्र भूतलशयनः क्षौर-कर्मपरित्यक्तो मुक्तचातुर्मास्य व्रतनियमः शुक्लध्यानपरायणः अर्थस्त्रीपुरपराङ्मुखः अनुन्मत्तः अप्युन्मत्तवदाचरन्नव्यक्तलिङ्गो

---

[१०] माथिल्लो मन्त्रमा भने जस्तो प्रक्रिया

[११] गुम्स्याउनु

[१२] कुभालो चिताउनु, ढकोसला

[१३] अपव्याख्या वा गुणलाई दोष भन्नु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

व्यक्ताचारो दिवानक्तसमत्वेनास्वप्नः स्वरुपानुसंधानब्रम्हप्रणवध्यानमार्गेणावहितः सन्यासेन देहत्यागं करोति स परमहंसपरिव्राजको भवति ॥ ३ग ॥

सबै समयमा लाभ–हानी केही न हेरदै । हातमा जे अट्छ त्यति मात्र खाने र मागने ।
शरीर मोटो नगरी दुब्लो र छरितो हुने । म आफैं ब्रम्ह हूँ भन्ने भावना राखी हर्दम ।
आठ मैनासम्म गुरुसेवामा हुनु तत्पर । भिक्षा मागदै घुम्नु एक्लै गुरु आश्रममै रही ।
गुरूबाट गुह्य–ज्ञान पाइन्छ जव राम्ररी । पछि बन्नु कुटीचक वा बहूदक, हंस वा ।
परमहंस जे वन्ने त्यसैको मन्त्र–पूर्वक । लँगौटी, कन्धनी, लौरो, कमण्डलु सबै कुरा ।
फालेर पानीमा, बच्चा जस्तै निर्लिप्त[१४] भै डुल । घुम्दा खेरि बास बस्नु गाउँमा एकरात नै ।
तीनरातसम्म बास सकिन्छ बस्न तीर्थमा । पाँचरात नगरमा, क्षेत्रमा सातरात नै ।
सकिन्छ बढीमा बस्न घरवार विहीन भै । हुनहुन्नु अग्निहोत्री, बुद्धि सुस्थिर राखनु ।
विकारहीन भै बस्नु, सबै नियम छोडनु । अनियम पनि केही नगर्नु भइ निष्पृह[१५] ।
लाभ–हानि दुवैलाइ मान्नु पर्छ वरावर । खाली प्राण धान्न भिक्षा लिनु गाइ चरे सरी ।
जलाशयलाई मान कमण्डलु यही भनी । निर्बाध–स्थल(एकान्त) मा आफ्नो गर्नु आसन ।
घाटानाफा क्यै नसोच्नु, भुँइमै सुत्नु पर्दछ । नगर्नु व्रत चौमासा,केश काट्नु निषिद्ध छ ।
खाली ध्यान–मग्न वन राखेर भाव सात्विक । टाडै वस्नु शहर र धन–सम्पत्ति, नारीको ।
ज्ञानी भए पनि झट्ट हेर्दा अज्ञानीझैँ हुनु । आफ्नो लिङ्ग र आचार नगर्नु व्यक्त बाहिर ।
दिन रात दुवैलाइ हुँदा मान्ने बराबर । सदैव अस्वप्न अर्थात् भइ राखनु जागृत ।
यीनै कुराहरू गर्दै आत्मचिन्तनमा रही । आत्मस्वरूपको गर्नु अनुसन्धान हर्दम ।
ध्यान प्रणवको गर्दै अविच्छिन्न स्वरूपमा । सन्यासीमै देह–त्याग गर्ने परमहंस हुन् ॥ ३–ग ॥

भगवन् ब्रह्मप्रणवः कीदृश इति ब्रह्मा पृच्छति । स होवाच नारायणः । ब्रह्मप्रणवः षोढषमात्रात्मकः सोवस्थाचतुष्टयगोचरः । जाग्रदवस्थायां जाग्रदादिचतस्रावस्थाः स्वप्ने स्वप्नादिचतस्रोऽवस्थाः सुषुप्तौ सुषुप्तादि-चतस्रोवस्थास्तुरीये तुरीयादिचतस्रोवस्था भवन्तीति । व्यष्टि जाग्रत् अवस्थायां विश्वस्य चातुर्विध्यं विश्वविश्वो विश्वतैजसो विश्वप्राज्ञो विश्वतुरीय इति । व्यष्टि स्वप्नावस्थायां तैजसस्य चातुर्विध्यं तैजसविश्वस्तैजसतैजसस्तैजसप्राज्ञस्तैजसतुरीय इति । सुषुप्तावस्थायां प्राज्ञस्य चातुर्विध्यं प्राज्ञविश्वः प्राज्ञतैजसः प्राज्ञप्राज्ञः प्राज्ञतुरीय इति । तुरीयावस्थायां तुरीयस्य चातुर्विध्यं तुरीयविश्वस्तुरीयतैजसस्तुरीयप्राज्ञः तुरीयतुरीय इति । ते क्रमेण षोढषमात्रारुढा अकारे जाग्रद्विश्व उकारे जाग्रत्तैजसो मकारे जाग्रत्प्राज्ञ अर्धमात्रायां जाग्रत्तुरीयो बिन्दौ स्वप्नविश्वो नादे स्वप्नतैजसः कलायां स्वप्नप्राज्ञः कलातीते स्वप्नतुरीयः शान्तौ सुषुप्तविश्व शान्त्यतीते सुषुप्ततैजस उन्मन्यां सुषुप्तप्राज्ञो मनोन्मन्यां सुषुप्ततुरीयः तुर्यां तुरीयविश्वो मध्यमायां तुरीयतैजसः पश्यन्तां तुरीयप्राज्ञः परायां तुरीयतुरीयः । जाग्रन्मात्राचतुष्टयमकारांशं स्वप्नमात्राचतुष्टयम् उकारांशं सुषुप्तिमात्राचतुष्टयं मकारांशं तुरीयमात्राचतुष्टयमर्धमात्रांशम् । अयमेव ब्रह्मप्रणवः । स परमहंसतुरीयातीतावधूतैरुपास्यः । तेनैव ब्रह्म प्रकाशते तेन विदेहमुक्तिः ॥ ४ ॥

आदि–नारायणसँग सोध्नुहुन्छ प्रजापति । ब्रह्मप्रणव के हो र कस्तो हुन्छ वताउनोस् ।
नारायण भन्नुहुन्छ, जिज्ञासा शान्त पारदै । ब्रह्मप्रणवका हुन्छन् सोह्रमात्रा बराबर ।
जाग्रत्, स्वप्न,सुषुप्ति र अवस्था त्यो तुरीयमा । चार–चार स्थिति यिन्मा जोडिइ सोह्र बन्दछन् ।

---

[१४] कसैसँग पनि आसक्ति नराख्ने

[१५] अपेक्षाविहीन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जाग्रत् अवस्था रहँदा पनि जाग्रत-जागृत। जाग्रत्-स्वप्न अनि जाग्रत्-सषुप्ति र त्यसै गरी।
जाग्रत्-तुरीय यी चारै अवस्था रही राख्दछन्। स्वप्नावस्थामहा त्यस्तै रहन्छ स्वप्न-जागृत।
स्वप्न-स्वप्न अनि स्वप्न-सुषुप्ति र त्यसै गरी। स्वप्न-तुरीय यी चारै अवस्था रही राख्दछन्।
सुषुप्तिमा पनि त्यस्तै सुषुप्ति साथ जागृत। सुषुप्ति-स्वप्न र त्यस्तै सुषुप्तिमै सुषुप्ति र।
सुषुप्ति साथ तुरीय, अवस्था चार बन्दछन्। तुरीयमा पनि त्यस्तै तुरीय साथ जागृत।
तुरीय-स्वप्न र त्यस्तै तुरीयैमा सुषुप्ति र। तुरीय साथै तुरीय, अवस्था चार बन्दछन्।
व्यष्टि-जाग्रत् अवस्थामा विश्वका चार रूप छन्। विश्व-विश्व, विश्व-तैजस्, विश्व-प्राज्ञ त्यसै गरी।
विश्व-तुरीय यी चार भिन्नाभिन्नै स्वरूप छन्। व्यष्टि-स्वप्न अवस्थामा तैजस्का चार रूप छन्।
तैजस्-विश्व अनि तैजस्-तैजस्, तैजस-प्राज्ञ र। तैजस्-तुरीय यी चार भिन्नाभिन्नै स्वरूप छन्।
यस्तै सुषुप्तिको बेला प्राज्ञका चार रूप छन्। प्राज्ञ-विश्व, प्राज्ञ-तैजस्, प्राज्ञ-प्राज्ञ त्यसैगरि।
प्राज्ञ-तुरीय यी चार स्वरुप भिन्न भिन्न छन्। त्यस्तै तुरीय-बेलामा तुरीय चार रुप छन्।
तुरीय-विश्व र त्यस्तै तुरीय-तैजस अनि। तुरीयमै तुरीय र तुरीय-प्राज्ञ चार छन्।
यसरी ब्रह्म-प्रणव मात्रा-सोह्र स्वरूप छ। अकारमा छ यो जाग्रत्-विश्व त्यस्तै उकारमा।
जाग्रत्-तैजसको स्थान म्,मा जाग्रत-प्राज्ञ छ। अर्धमात्रामा रहन्छ जाग्रत्-तुरीयको स्थिति।
विन्दुमा छ स्वप्न-विश्व, नादमा स्वप्न-तैजस। कलामा छ स्वप्न-प्राज्ञ, कलातीत स्वरूपमा।
स्वप्न-तुरीयको स्थान रहन्छ भनी जाननु। सुषुप्त-विश्व शान्तिमा, शान्ति-अतीतमा गई।
सुषुप्त-तैजस वस्छ, एन्मनी-स्थितिमा भने। सुषुप्त-प्राज्ञ गै बस्छ, मनोन्मनी स्वरूपमा।
रहेको हुन्छ सुषुप्त-तुरीय भनी जाननु। ॐकार वा प्रणवमा बस्ने गर्छन् क्रमैसँग।
जाग्रत्का चारमात्रा गै अकार-अंशमा स्थित। स्वप्नका चार मात्रा गै उकार-अंशमा स्थित।
सुषुप्तिका चार मात्रा मकार-अंशमा स्थित। तुरीयका चार मात्रा अर्ध-मात्रांशमा[१६] स्थित।
यही नै ब्रह्मप्रणवको स्वरूप भनी बुझ। ब्रह्मप्रणवलाई ता यति परमहंसले।
तुरीयातीतले साथै सन्यासी अवधूतले। उपासना गर्न सक्छन् अरूले अनुपास्य[१७] छ।
यही ब्रह्मप्रणवले ब्रह्म हुन्छन् प्रकाशित। विदेह-मुक्ति[१८] पाइन्छ यसैको साधना गरी॥ ४॥

भगवन् कथमयज्ञोपवीत्यशिखी सर्वकर्मपरित्यक्तः कथं ब्रह्मनिष्ठापरः कथं ब्राह्मण इति ब्रम्हा पृच्छति। स होवाच विष्णुर्भो भो र्भक यस्यास्त्यि अद्वैतमात्मज्ञानं तदेव यज्ञोपवीतम्। तस्य ध्याननिष्ठैव शिखा। तत्कर्म स पवित्रम्। स सर्वकर्मकृत्। स ब्राह्मणः। स ब्रह्मनिष्ठापरः। स देवः। स ऋषिः। स तपस्वी। स श्रेष्ठः। स एव सर्वज्येष्ठः। स एव जगद्गुरुः। स एवाहं विद्धि। लोके परमहंसपरिव्राजको दुर्लभतरो यद्येकोस्ति। स एव नित्यपूतः। स एव वेदपुरुषो महापुरुषो यस्तच्चित्तं मय्येवावतिष्ठते। अहं च तस्मिन्नेवावस्थितः। स एव नित्यतृप्तः। स शीतोष्णसुखदुःखमाना-वमानवर्जितः। स निन्दामर्षसहिष्णुः। स षडूर्मिवर्जितः। षड्भाव-विकारशून्यः। स ज्येष्ठाज्येष्ठव्यवधानरहितः। स व्यतिरेकेण नान्यद्रष्टा। आशाम्वरो ननमस्कारो नस्वाहाकारो न स्वधाकारश्च नविसर्जनपरो निन्दास्तुतिव्यतिरिक्तो नमन्त्रतन्त्रोपासको देवान्तरध्यानशून्यो लक्ष्यालक्ष्य-निवर्तकः सर्वोपरतः स सच्चिदानन्दाद्वयचिद्घनः

---

[१६] अ,ए,म् पछिको र्धमात्रा

[१७] कुटीचक,वहूदक र हंसले पाएन्नन्

[१८] जन्म-मृत्युचक्रमा नपर्ने गरी मुक्ति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्पूर्णानन्दैकबोधो ब्रह्मैव अहमस्मीत्यनवरतं ब्रह्मप्रणवानुसंधानेन यः कृतकृत्यो भवति स ह परमहंसपरिव्राडित्युपनिषत् ॥ ५ ॥

प्रजापति सोध्नुहुन्छ नारायणजीमा पुनः । टुपी जनै काटी सारा धर्म-कर्म नमानने ।
ब्रह्मनिष्ठ साधक त्यो कसरी हुन्छ ब्राह्मण ? नारायण भन्नुहुन्छ, अद्वैत-आत्मज्ञान नै ।
बन्छ उस्को जनै, त्यस्तै ध्यान-निष्ठा टुपी सरी । आफ्ना सत्कर्मले योगी पवित्र बनिहाल्दछ ।
गरिसकेको उसले कर्म क्यै हुन्न बाँकी नै । तसर्थ ऊ ब्राह्मण हो, ब्रह्मनिष्ठा-परायण ।
ऊ नै हो देवता, त्यस्तै ऊ नै ऋषि महर्षि हो । तपस्वी उही हो सारा मान्छेमा उही श्रेष्ठ हो ।
सबैभन्दा उही जेठो, उही नै हो जगद्गुरु । त्यो जे हो त्यै म हूँ भन्ने जानी राख, छ सत्य यो ।
यो लोकमा पाइँदैनन् कोही परमहंस नै । यदि यौटै पनी कोही पाइयो यदि विश्वमा ।
पवित्र हुन्छ ऊ सधैँ, त्यो वेद-पुरुषै बुझ । त्यस्तो महापुरुषको चित्त हुन्छ ममा स्थित ।
म पनि उसकै भित्र रहेको हुन्छु हर्दम । त्यस्तो व्यक्ति सधैँ हुन्छ प्रसन्न अनि तृप्त नै ।
जाडो, गर्मी र सम्मान, अपमान कुनै कुरा । सुख, दुःख पनि उस्ले गर्दैन अनुभूति क्यै ।
निन्दा र क्रोध सहजै एसले सहिहाल्दछ । गर्भ,जन्म,रोग, व्याधि,बुढापा, मृत्युले पनि ।
उस्मा असर पार्दैनन् छवटा शत्रुले कुनै । काम,क्रोध,लोभ,मोह,मद,मात्सर्य क्यैपनि ।
विकार छवटा उस्मा आएन्नन् कहिल्यै पनि । गर्दैन भेद उसले यो सानो, यो ठूलो भनी ।
आफ्नो आत्मा मात्र देख्छ देख्दैन क्यै पनि अरू । दसै दिशाहरू उस्का कपडा हुन् भनी बुझ ।
न गर्छ ऊ नमस्कार, न स्वाहाकार[१९] गर्दछ । न गर्छ ऊ स्वधाकार, न ऊ गर्छ विसर्जन ।
निन्दा अनि स्तुतिवाट टाडै बस्छ ऊ सर्वदा । न त उ मन्त्र नै पढ्छ, न गर्छ तन्त्र-साधना ।
गर्दैन ध्यान एसले क्वै अरू देवी-देवता । न छ उस्को लक्ष्य केही, अलक्ष्य पनि छैन ऊ ।
उदासीन नै रहन्छ सबै मानिसबाट ऊ । उस्लै सधैँ सोची राख्छ सच्चिदानन्द नै म हूँ ।
म नै अद्वैत हूँ, सारा चैतन्य-घन[२०] नै म हूँ । सबै आनन्दको बोध गर्ने ब्रह्म पनि म हूँ ।
भावना यही राखेर अनुसन्धान गर्दछ । सधैँ ब्रह्म-प्रणवको, कृतकृत्य ऊ बन्दछ ।
त्यो सन्यासीलाई भन्न मिल्छ "परमहंस" हो । यही व्याख्या उपनिषद्बाट मानिन्छ सम्मत ॥ ५ ॥

शान्ति पाठ – भद्रे कर्णेभि... प्रारम्भमा जस्तै

इति परमहंसपरिव्राजकोपनिषत्समाप्ता

इति परमहंसपरिव्राजकोपनिषद्को ऋषिराज लुम्सालीले गरेको नेपाली भावानुवाद सकियो । २०७४ फागुन २६, महेन्द्रनगर ।

---

[१९] पितृकार्यहरू
[२०] चेतनाको एकीकृत रुप

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। परमहंसोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ। यसमा नारदजीले प्रजापति ब्रह्मासँग परमहंस सन्यासीको स्थिति बारे सोध्नु भएको र ब्रह्माजीले नारदजीलाई प्रष्ट पार्नु भएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ फागुन ७ गते मेलवोर्न अस्ट्रेलिया

शान्तिपाठः

पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥ ॐशान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

(ॐकार ब्रह्म हो पूर्ण, सृष्टि भो पूर्णबाट नै। हटाए पूर्णमा पूर्ण, रहन्छ बाँकी पूर्ण नै ॥
आध्यात्मिक् आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनामा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस्)

अथ योगिनां परमहंसानां कोऽयं मार्गस्तेषां का स्थितिरिति नारदो भगवन्तमुपगत्योवाच। तं भगवानाह। योऽयं परमहंसमार्गो लोके दुर्लभतरो न तु बाहुल्यो यद्येको भवति स एव नित्यपूतस्थः स एव वेदपुरुष इति विदुषो मन्यन्ते महापुरुषो यच्चित्तं तत्सर्वदा मयि एवावतिष्ठते तस्मादहं च तस्मिन्नेवावस्थीयते। असौ स्वपुत्रमित्रकलत्रवन्धवादीन् शिखायज्ञोपवीतं स्वाध्यायं च सर्वकर्माणि संन्यस्यायं ब्रह्माण्डं च हित्वा कौपीनं दण्डमाच्छादनं च स्वशरीरोपभोगार्थाय च लोकस्योपकारार्थाय च परिग्रहेत्। तच्च न मुख्योऽस्ति कोऽयं मुख्य इति चेदयं मुख्यः ॥ १ ॥

कुनै बेला नारदले ब्रह्माजीसँग सोध्नुभो। कुन् मार्ग र स्थिति हुन्छ यति परमहंसको ?
सुनी नारदको प्रश्न भन्नुहुन्छ प्रजापति। संसारमा दुर्लभै छ बाटो परमहंसको।
यस्ता धेरै पाइदैनन् खोजेर पनि लोकमा। यदि यौटा मात्र कहीँ पाए परमहंस त्यो।
सदा पवित्र नै हुन्छ, उही नै वेदपुरुष। हो भनेर जान्नु पर्छ, भन्छन् विद्वानवर्गले।
त्यस्तो महापुरुषको चित्त जो छ सधैँभरि। म माथि नै रहीरन्छ सदा आश्रित भैकन।
मेरो पनि आश्रय त्यै महापुरुष बन्दछ। परमहंस यतिले दैनिकी व्यवहारमा।
छोरा-छोरी, पत्नी साथै बन्धु-बान्धव साथमा। टुपी, जनै र स्वाध्याय, छोडी कार्यहरू सबै ।
सम्पूर्ण विश्वको लागी कल्याण भाव लीकन। मात्र लौरो, लँगौटी र बर्को धारण गर्दछ।
साँच्चै भन्दा यो पनि क्यै खासै दीक्षा नठाननु। भन्ने प्रजापतिजीका सुनेर वाक्य, नारद।
सोध्नु हुन्छ भन्नु हवस् कुन् दीक्षा चाँहि मुख्य हो ? ॥ १ ॥

न दण्डं न शिखां न यज्ञोपवीतं न चाच्छादनं चरति परमहंसो न शीतं न चोष्णं न सुखं न दुःखं न मानावमाने च षडूर्मिवर्जं निन्दा गर्वमत्सरदम्भदर्पेच्छाद्वेष-सुखदुःखकामक्रोधलोभमोहहर्षा-सूयाहंकारा दींश्च हित्वा स्ववपुः कुणपमिव दृश्यते यतस्तद्वपुः अपध्वस्तं संशयविपरीतमिथ्याज्ञानानां यो हेतुः तेन नित्यनिवृत्तः तन्नित्यबोधः तत्स्वयमेव अवस्थितिस्तं शान्तमचलम्, अद्वयानन्दचिद्घन एवास्मि। तदेव मम परमधाम तदेव शिखा च तदेव उपवीतं च। परमात्मात्मनोरेकत्वज्ञानेन तयोर्भेद एव विभग्नः सा संध्या ।२।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मुख्य दीक्षा चाँहीं यस्तो हुन्छ परमहंसको । लौरो, टुपी, जनै, बर्को नलिनु केही साथमा ।
तातो, चिसो र सम्मान, अपमान कुनै पनि । दुख्ख, सुख्ख र आवेग, देहका चाउरीहरू ।
भोक, प्यास र उत्कण्ठा, पीडा जस्ता ६ (उर्मी) को । प्रभावमा पर्नुहुन्न, साथै परमहंसले ।
निन्दा, शेखी र बद्ख्वाईं, इच्छा साथै घमण्ड र । ईर्ष्या र शत्रुता साथै सुख, दुःख र कामना ।
क्रोध, लोभ, मोह, हर्ष,दृष्टिदोष, अहंपना । छोड्नु पर्छ अनि आफ्नो देहलाई पनि सधैं ।
लासै सरि ठान्नु पर्छ मरिजाने शरीर यो । यस्तो स्वभाव राखेमा सबै झुटा कुराहरु ।
अनावश्यक शङ्का र उपशङ्काहरू सबै । आफैं हराइ जानेछन् यस्ता परमहंसका ।
बोधस्वरूप उसले प्राप्त गर्दछ सर्वदा । संसारमा केही पनि अपेक्षा नगरीकन ।
उस्ले आफैंलाई ठान्छ म छु अचल, शान्त र । अद्वैत-आनन्दमय, चैतन्यघन[1] हूँ भनी ।
आँफूभित्रै देख्छ उस्ले आफ्नो परमधाम हो । टुपी, जनै सबै आँफू नै हूँ भनि उ मान्दछ ।
आत्मा र परमात्मामा भेद मान्दैन क्यै पनि । उस्का लागि सबै खाले विभेद नष्ट बन्दछन् ।
सन्ध्या पनि यही हुन्छ यति परमहंसको ॥ २ ॥

सर्वान्कामान्परित्यज्य अद्वैते परमे स्थिति । ज्ञानदण्डो श्रुतो येन एकदण्डी स उच्यते ।
काष्ठदण्डो धृतो येन सर्वाशी ज्ञानवर्जित: । तितिक्षाज्ञानवैराग्यशमादिगुणवर्जित: ।
भिक्षामात्रेण यो जीवेत्स पापी यतिवृत्तिहा । स याति नरकान्घोरान्महारौरवसंज्ञकान् ।
इदमन्तरं ज्ञात्वा स परमहंस: ॥ ३ ॥

समस्त कामना छाडि बस्छन् परमहंसले । उनी स्वयं बनि हाल्छन् अद्वैत, परब्रह्म नै ।
गर्छन् धारण उनले ज्ञानको एकदण्ड नै । तस्मात् एकदण्डी स्वामी पनि भन्छन् समाजमा ।
तर अर्का थरी स्वामी पाइन्छन् नक्कले पनि । काठे लौरो तिनी लिन्छन्, आशा गर्छन् थरि थरि ।
आफैं अज्ञानी छन् साथै हुन्नन् सहनशील ती । शान्ति र ज्ञान, वैराग्य राख्दैनन् गुण क्यै पनि ।
भिक्षा माग्छन् खाली तिन्ले गर्न जीवन-यापन । सन्यासी-धर्म चौपट्ट पार्छन् यस्ता कुपात्रले ।
यस्ता पापी नर्क पुग्छन् घोर रौरव नामको । यस्ता पापी र सन्यासी महान् परमहंसको ।
बीचमा जसले साँच्चै थाहा पाउँछ अन्तर । त्यस्ता ज्ञानी पनि हुन्छन् साँच्चै परमहंसझैं ॥ ३ ॥

आशाम्वरो न नमस्कारो न स्वाहाकारो न स्वधाकारो न निन्दा न स्तुतिर्यादृच्छिको भवेद्भिक्षु: । नावाहनं न विसर्जनं न मन्त्रं न ध्यानं नोपासनं च । न लक्ष्यं नालक्ष्यं न पृथङ् नापृथगहं न न त्वं न सर्वं चानिकेतस्थिरमतिरेव स भिक्षु: सौवर्णादीनां नैव परिग्रहेन्न लोकनं नावलोकनं च न च बाधक: क इति चेद्वाधकोऽस्त्येव। यस्माद्भिक्षुर्हिरण्यं रसेन दृष्टं चेत्सब्रह्महा भवेद्यस्माद्भिक्षुर्हिरण्यं रसेन स्पृष्टं चेत्स पौल्कसो भवेद्यस्माद्भिक्षुर्हिरण्यं रसेन ग्राह्यं चेत्स आत्महा भवेत्तस्माद्भिक्षुर्हिरण्यं रसेन न दृष्टं च न स्पृष्टं च न ग्राह्यं च । सर्वे कामा मनोगता व्यावर्तन्ते । दुखे नोद्विग्न: सुखे न स्पृहा त्यागो रागे सर्वत्र शुभाशुभयोरनभिस्नेहो न द्वेष्टि न मोदं च । सर्वेषामिन्द्रियाणां गतिरुपरमते य आत्मन्येवावस्थीयते । तत्पूर्णानन्दैकवोधस्तदब्रह्मैवाहमस्मीति कृतकृत्यो भवति कृतकृत्यो भवति ॥ ४ ॥

---

[1]जीव र आत्माको एकत्वमा आनन्द लिने । चेतनाको एकीकृत पुन्ज

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यस्ता दिगम्बरहरू दिँदैनन् ध्यान क्यै पनि । नमस्कार अनि स्वाहा, स्वधाका प्रक्रिया तिर ।
निन्दा र स्तुतिको केही नगरी ख्याल भिक्षु भै । स्वेच्छापूर्वक ती घुम्छन् ब्रह्मको ज्ञान पाउन ।
न आवाहन ती गर्छन्, न ती गर्छन् विसर्जन । क्यै पनि तिनी गर्दैनन्, मन्त्र-ध्यान-उपासना ।
तिन्को लक्ष्य केही छैन अलक्ष्य पनि छैन क्यै । अलग्ग छु वा साथै छु, मेरो तेरो छ यो भनी ।
अथवा यो सबैको हो भन्ने भाव हुँदैन क्यै । उस्को छैन घर-द्वार, सुकुम्बासी छ उ सँधै ।
मति उस्को सुस्थिर छ, उस्लाइ सुनचाँदिको । प्रयोजन कुनै छैन, जमा गर्दैन क्यै पनि ।
उस्का लागि केही छैनन् आकर्षक कुराहरू । अनाकर्षक पनि क्यै लाग्दैन उसलाई ता ।
बाधा-बिध्न, अवरोध पर्दैनन् उसलाई क्यै । सुनचाँदि लोभ गरे यति परमहंस भै ।
पाप लाग्दछ उस्लाई ब्रह्महत्या गरे सरि । सुनचाँदी लोभ गरे यति परमहंस भै ।
चाण्डालमा र उसमा रहन्न भेद क्यै पनि । सुनचाँदि लोभ गरे यति परमहंस भै ।
पाप लाग्दछ उस्लाई आत्महत्या गरे सरी । नहेर्नु, नछुनु साथै नलिनु सुनचाँदि क्यै ।
आप्तकामी[२] भई हाल्छ यस्तो परमहंस ता । दुःखबाट ऊ बन्दैन विचलित[३] कहीँ पनि ।
न त ऊ सुखले हुन्छ आल्हादित[४] कसै गरि । केही मतलव राख्दैन दुखमा सुखमा पनि ।
सबै राग हटाएर शुभाशुभ सबैकुरा । न कसैमा द्वेष राख्छ न त हर्षित बन्दछ ।
उस्का सबै इन्द्रिय नै रहन्छन् शान्त-भावमा । उ सधैँ लीन भैराख्छ ध्यानमा आत्मतत्त्वको ।
उस्ले ठान्छ आफूलाई म पूर्णानन्द छु भनि । पूर्ण ज्ञान-युक्त ब्रह्म म नै हूँ भनि मान्दछ ।
मान्यता यही राखेर कृत-कृत्य[५] उ बन्दछ ॥४॥

शान्तिपाठः
पूर्णमदः पूर्णमिदं ....प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति परमहंसोपनिषद्समाप्ता ॥

इति परमहंस उपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट नेपाली भाषामा गरिएको छन्दोबद्ध भावानुवाद सकियो । २०७३ फागुन ७ गते मेलवोर्न अस्ट्रेलिया

---

[२]कामना सकिएको वा कामना नै नभएको
[३]मन डगमगाएको
[४]प्रसन्न हुनु वा फुर्किनु, दङ्ग पर्नु
[५]गर्नु पर्ने जति सबै काम पूरा गरिसकेको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। पैङ्गलोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ। यसका चार अध्यायहरूमा ऋषि पैङ्गल र महर्षि याज्ञवलक्यका प्रश्नोत्तरहरूको माध्यमले परम कैवल्यको रहस्य वर्णन गरिएको पाइन्छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ फागुन २८ महेन्द्रनगर

शान्तिपाठ:

पूर्णमद: पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥ ॐशान्ति: शान्ति: शान्ति:॥

(ॐकार व्रह्म हो पूर्ण, सृष्टि भो पूर्णबाट नै। हटाए पूर्णमा पूर्ण, रहन्छ बाँकी पूर्ण नै॥
आध्यात्मिक् आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस्)

पहिलो अध्याय

अथ ह पैङ्गलो याज्ञवल्क्यमुपसमेत्य द्वादशवर्षशुश्रूषापूर्वकं परमरहस्यकैवल्यमनव्रूहीति पप्रच्छ॥१॥

मुनि पैङ्गलजीले याज्ञवल्क्य महर्षिको। गइ आश्रममा बाह्रवर्ष सेवा गरे पछि।
रहस्य सोध्नुभो के हो "कैवल्य" भन्नुहोस् भनी॥१॥

स होवाच याज्ञवल्क्य: सदेव सोम्येदमग्र आसीत्। तन्नित्यमुक्तमविक्रियं सत्यज्ञानानन्दं परिपूर्णं सनातनमेकमेवाद्वितीयं ब्रह्म:॥२॥

याज्ञवल्क्य भन्नुहुन्छ सुनी पैङ्गलका कुरा। पहिले "सत्" मात्र थियो सृष्टिको पूर्वकालमा।
त्यही सत् नै नित्य, मुक्त, अविकारी र सत्य छ। ज्ञान, आनन्दले पूर्ण सनातन र एक छ।
त्यसैलाई मान तिमी अद्वैत-ब्रह्म हो भनी॥२॥

तस्मिन्मरुशुक्तिकास्थाणुस्फटिकादौ जलरौप्यपुरुषरेखादिवत् -लोहितशुक्लकृष्णगुणमयी गुणसाम्यानिर्वाच्या मूलप्रकृतिरासीत्। तत्प्रतिविम्वितं यत्तत्साक्षिचैतन्यमासीत्॥३॥

त्यहाँ मरुभुमि भित्र थोपाझैँ पानीको अनि। सिपीभित्र चाँदि सरि, ठुटामा नरमूर्तिझैँ।
फट्टिक मणिमा स्वच्छ रेखा नै टल्किए सरि। त्यसैगरी ब्रह्मबाटै रातो, सेतो र कृष्णझैँ।
सत्व,रज, तमरुपी तिनै गुण बराबरी। रहेकी र अनिर्वाच्या[1] जन्मिइन् प्रकृति त्यहाँ।
त्यस्मा जो झल्कियो त्यो चैँ साक्षी चैतन्य मानियो॥३॥

सा पुनर्विकृतिं प्राप्य सत्त्वोद्रिक्ताऽव्यक्ताख्यावरणशक्तिरासीत्। तत्प्रतिविम्बितं यत्तदीश्वरचैतन्यमासीत्। स स्वाधीनमाय: सर्वज्ञ: सृष्टिस्थितिलयानामादिकर्ता जगदङ्कुररुपो भवति स्वस्मिन्विलीनं सकलं जगदाविर्भावयति। प्राणिकर्मवशादेष पटो यद्वत् प्रसारित: प्राणिकर्मक्षयात् पुनस्तिरोभावयति। तस्मिन्नेवाखिलं विश्वं संकोचितपटवद्वर्तते॥४॥

विकारको वशमहा जव ती प्रकृति परिन्। उन्को रुप सत्त्वगुण पर्दा-अव्यक्तझैँ रह्यो।
त्यहीँ ईश्वरको छाया चैतन्यरूपमा भयो। मायारूपी प्रकृतिमा चैतन्यैले नियन्त्रण।

---

[1] वचनलेव्याख्या गर्न नसकिने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्छ, साथै उ नै हुन्छ सृष्टिको, स्थितिको[२] अनि। संहारको मूल कर्ता,उही नै विश्व-वीज[३] हो।
आफूभित्रै लुकाएको विश्वको उही ब्रह्मले। आविर्भाव पनि गर्छ अथवा सृष्टि गर्दछ।
प्राणी जस्ता कर्म गर्छन् तिनै कर्मानुसार नै। विश्वरूपी वस्त्रलाई ब्रह्म फैलाइराख्दछ।
सकिन्छन् जव प्राणीका कर्म सारा गरे जति। फैलाएको वस्त्र पनि ब्रह्मै पट्याइ राख्दछ।
पट्याएको कपडाझैँ ब्रह्मका लागि विश्व छ॥ ४॥

ईशाधिष्ठितावरणशक्तितो रजाद्रिक्ता महदाख्या विक्षेपशक्तिरासीत्। तत्प्रतिबिम्बितं यत्तद्धिरण्यगर्भचैतन्यमासीत्। स महत्तत्त्वाभिमानी स्पष्टास्पष्टवपुर्भवति॥ ५॥

ईश वा ब्रह्मद्वरा नै अधिशाषित[४] भैकन। आवरणशक्तिबाट रजोगुण-प्रधान ली।
विक्षेपशक्ति[५] निक्लन्छ जस्लाई भन्दछन् महत्। त्यै महत्‌मा झल्किने जो हिरण्यगर्भरूप छ।
त्यो चैँ चैतन्य नै हुन्छ, त्यस्को देह भने कहीँ। स्पष्ट हुन्छ, कहीँ फेरि अस्पष्ट पनि बन्दछ॥ ५॥

हिरण्यगर्भाधिष्ठितविक्षेपशक्तितस्तमोद्रिक्ताहंकारभिधा स्थूलशक्तिरासीत्। तत्प्रतिबिम्बितं यत्तद्विराट्चैतन्यमासीत्। स तदभिमानी स्पष्टवपुः सर्वस्थूलपालको विष्णुः प्रधानपुरुषो भवति। तस्मादात्मन आकाशः संभूतः। आकाशाद्वायुः। वायोरग्निः। अग्नेरापः। अद्भ्यः पृथिवी। तानि पन्च तन्मात्राणि त्रिगुणानि भवन्ति॥ ६॥

हिरण्यगर्भमा बस्ने विक्षेपशक्तिले भने। तमोगुणी अहङ्कार नामको स्थूलशक्ति नै।
निक्लन्छ र जो त्यसमा प्रतिबिम्बित बन्दछ। विराट् चैतन्य हो त्यौ चैँ, त्यसैको अभिमान ली।
प्रत्यक्ष देहको, सारा विश्वको परिपालक। बन्यो प्रधान-पुरुष विष्णुको रूप लीकन।
आत्माबाट विष्णुजीको आकाश-तत्त्व निक्लियो। आकाशबाट भो वायु, वायुबाटै त अग्नि भो।
अग्निबाट पानी बन्यो, पानीले पृथिवी बन्यो। त्यैबाट पञ्च-तन्मात्रा[६] बने त्रिगुण[७] साथमा॥ ६॥

स्रष्टुकामोजगद्योनिस्तमोगुणमधिष्ठाय सूक्ष्मतन्मात्राणि भूतानि स्थूलीकर्तुं सोऽकामयत। सृष्टेः परिमितानि भूतान्येकमेकं द्विधा विधाय पुनश्चतुर्धा कृत्वा स्वस्वेतरद्वितीयांशैः पन्च पन्चधा संयोज्य पन्चीकृतभूतैरनन्तकोटिब्रह्माण्डानि तत्तदण्डोचितचतुर्दशभुवनानि तद्भुवनोचितगोलकस्थू लशरीराण्यसृजत्॥ ७॥

जगत्-रचयितालाई इच्छा भो जव सृष्टिको। तमोगुण साथमा ली तन्मात्रा सूक्ष्म ती सबै-।
लाई स्थूल पञ्चतत्त्व चाह्यो उस्ले बनाउन। यसरी स्थूल पारेका ती सबै पञ्चतत्वको।
एक-एक गरि सारा दुइभाग बनाइयो। फेरि प्रत्येक तिन्वाट चार भाग बनाइए।
त्यस्पछि जो बन्यो अंश त्यस्को अर्धांशमा पुन। अन्य भूत-अंशबाट मिलाई अष्टमांश नै।
सबैलाई पुन पञ्चतत्त्वमा बदलीकन। यिनै पञ्चीकृत-भूतबाट कोटी अनन्त नै।

---

२ पालन पोषणको

३ संसारको अङ्कुर फुटाएने वीज

४ समग्र व्यवस्थापन गरिएको

५ अज्ञानरुपी आवरणले डोरी नदेख्नु र विक्षेपले डोरीलाइ सर्प देख्नु

६ आकाश,वायु,आगो,पानी र पृथ्वीको सूक्ष्मतत्व

७ सत्‌रजो,तम तीनगुण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्माण्डको सृष्टि गरी तिन्को लागी सुहाउने । रचना चौध भुवनहरूको पनि गर्दिए ।
साथै ती चौध भुवनहरूमाथि सुहाउने । स्थूल-तत्त्व अनि स्थूल जीवको सृष्टि गर्दिए ॥ ७ ॥

स पञ्चभूतानां रजोंशांश्चतुर्धा कृत्वा भागत्रयात्पञ्चवृत्यात्मकं प्राणमसृजत् । स तेषां तुर्यभागेन कर्मेन्द्रियाण्यसृजत् ॥ ८ ॥

पञ्चभूततत्त्व भित्र रहेको त्यो रजोगुण- । युक्त अंशलाई चार भागमा बदलीकन ।
त्यस्मध्येको तीनभागबाट पाँच प्रकारका[८] । प्राणको सृष्टिभो फेरि बचेको एकभागले ।
पांच कर्मेन्द्रियहरू[९] निर्माण ईशले गरे ॥ ८ ॥

स तेषां सत्त्वाशं चतुर्धा कृत्वा भागत्रयसमष्टितः पञ्चक्रियावृत्यात्मकमन्तःकरणमसृजत् । स तेषां सत्त्वतुरीयभागेन ज्ञानेन्द्रियाण्यसृजत् ॥ ९ ॥

त्यसैगरी पञ्चभूततत्त्व भित्र अवस्थित । सतोगुणी अंशलाई चारभाग गरीकन ।
त्यस्कै तीन्भागले पाँच-वृत्तिले[१०] परिपूरित । अन्तस्करण सृष्टि भो, बचेको एक भागले ।
पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू सिर्जना ईशले गरे ॥ ९ ॥

सत्त्वसमष्टित इन्द्रियपालकानसृजत् । तानि सृष्टान्यण्डे प्राचिक्षिपत् । तदाज्ञया समष्ट्यण्डं व्याप्य तान्यतिष्ठन् । तदाज्ञयाऽहंकारसमन्वितो विराट् स्थूलान्यरक्षत् । हिरण्यगर्भस्तदाज्ञया सूक्ष्माण्यपालयत् ॥ १० ॥

सबै सत्त्वहरूको त्यो समष्टि शक्तिबाट नै । इन्द्रिय-पालना गर्ने देवताहरू सिर्जिए ।
ब्रह्माण्डमै राखिदिए सबै ती देवताहरू । विष्णुरूपी ब्रह्मको त्यो आज्ञाले सब देवता ।
ब्रह्माण्डमा तोकिएका ठाउँमा बास गर्दछन् । त्यै ब्रह्मको पाइ आज्ञा अहंकार-समन्वित ।
विराट्-पुरुषले गर्छन् स्थूल-संसार रक्षण । त्यै ब्रह्मको पाई आज्ञा हिरण्यगर्भले पनि ।
सूक्ष्मतत्वहरूलाई पालना गरी राख्दछन् ॥ १० ॥

अण्डस्थानि तानि तेन विना स्पन्दितुं चेष्टितं वा न शेकुः । तानि चेतनीकर्तुं सोऽकामयत ब्रम्हाण्डब्रह्मरन्ध्राणि समस्तव्यष्टिमस्तकान्विदार्य तदेवानुप्राविशत् । तदा जडान्यपि तानि चेतनवत्स्वकर्माणि चक्रिरे ॥ ११ ॥

विभिन्न ब्रह्माण्डमहा बसेका देवताहरू । विनाब्रह्म न त त्यहाँ सुनियो केही धड्कन ।
चेष्टा पनि कुनै गर्न सकेनन् तिनले कहीं । यस्तो अवस्था देखेर ब्रह्म जो विष्णु रूपमा ।
थिए, उनले पार्न चाहे चेतन्य सवलाई नै । पसे त्यस्पछि ती ब्रह्म, ब्रह्माण्ड, ब्रह्मरन्ध्रमा ।
जीवको तोडि मस्तिष्क जीवकै भित्र भित्रिए । त्यस्पछि ती देवगण जड आफैं भए पनि ।
चैतन्यशक्तिभैं लागे आ-आफ्ना काममा सव ॥ ११ ॥

सर्वज्ञेशो मायालेशसमन्वितो व्यष्टिदेहं प्रविश्य तया मोहिता जीवत्वमगमत् । शरीरत्रयतादात्म्यात्कर्तृत्वभोक्तृत्वतामगमत् । जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिमूर्च्छा-मरणधर्मयुक्तो घटीयन्त्रवदुद्विग्नो जातो मृत इव कुलालचक्रन्यायेन परिभ्रमतीति ॥ १२ ॥

---

[८] प्राण,अपान,उदान,व्यान,समान

[९] बोली,हात,पाए,गुदा,लिङ्ग

[१०] प्रमाण,विपर्यय,विकल्प,निद्रा र स्मृतिले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मायारूप लिइ आफैं प्रतिव्यक्ति शरीरमा। सर्वज्ञ ईश्वर जव पस्यो त्यो मोहग्रस्त भै।
जीवत्वको भावबाट अभिप्रेरित ऊ भयो। स्थूलदेह, सूक्ष्मदेह अनि कारणदेहमा।
राखी तादात्म्य ऊ आफैं कर्ता, भोक्ता दुवै भयो। जाग्रत्,स्वप्न,सुषुप्ति र मूर्च्छा, मरण-धर्म यी।
साथै लिएर ऊ सधैं घडिको यन्त्रझैं अनि। कुमालेको चक्र सरी घुमीराख्दछ हर्दम।
यसै गरि जन्म-मृत्यु चक्रमा ऊ एरिकन। जन्मने, मरने गर्दै हमेशा घुमिराख्दछ ॥ १२ ॥

दोस्रो अध्याय

अथ पैङ्गलो याज्ञवल्क्यमुवाच सर्वलोकानां सृष्टिस्थित्यन्तकृद्विभुरीशः कथं जीवत्वमगमदिति ॥ १ ॥

मुनि पैङ्गलले फेरि सोध्नुभो याज्ञवल्क्यमा। संसारको सृष्टि गर्ने, पालने अनि मारने।
प्रभु ईश्वर नै आफैं कसरी जीवझैं भए ? ॥ १ ॥

स होवाच याज्ञवल्क्यः स्थूलसूक्ष्मकारणदेहोद्भवपूर्वकं जीवेश्वरस्वरुपं विविच्य कथयामीति सावधानेनैकाग्रतया श्रूयताम्। ईशः पन्चीकृत-महाभूतलेशानादाय व्यष्टिसमष्ट्यात्मकस्थूलशरीराणि यथाक्रममकरोत्। कपालचर्मान्त्रास्थिमांसनखानि पृथिव्यंशाः। रक्तमूत्रलालास्वेदादिका अबंशाः। क्षुत्तृष्णोष्णमोहमैथुनाद्या अग्न्यंशाः। प्रचारणोत्तारणाश्वासादिका वायवंशाः। कामक्रोधादयो व्योमांशाः। एतत्संघातं कर्मणि संचितं त्वगादियुक्तं बाल्याद्यवस्थाभिमानास्पदं वहुदोषाश्रयं स्थूलशरीरं भवति ॥ २ ॥

याज्ञवल्क्य भन्नुहुन्छ स्थूल,सूक्ष्म र कारण। यी तीनै देहको सारा उत्पत्ति अनि ईश्वर।
कस्तो स्वरूपका हुन्छन् अव गर्दछु वर्णन। सावधान र एकाग्रचित्त भै सुन पैङ्गल।
सृष्टिकर्ता ईश्वरले पञ्चीकृत-महाभूत[११]। हरूको अंश ली व्यष्टि[१२], समष्टि[१३] सब खालका।
स्थूल शरीरहरूका[१४] क्रमश सृष्टि गर्नुभो। कपाल,छाला,आन्द्रा र हड्डी, मासु र नङहरू।
यी सबै पृथिवी-तत्त्वको अंशवाट निर्मित। रक्त,मूत्र,राल अनि पसिना जल-तत्त्वले।
भोक,प्यास,गर्मी,मोह,मैथुन[१५] अग्नि-तत्त्वले। हिंड्न, उठ्नु,बस्नु,श्वास फेर्नु यी वायु-तत्त्वले।
काम,क्रोध आदि सवै वने आकाश-तत्त्वले। यी सबैको मिश्रणको समग्र रूप लीकन।
साथै यी जीवका कर्म-प्रारव्धरूपमा लिई। बाल्य, यौवन, बृद्धादि अवस्था-भाव लीकन।
थुप्रै दोषहरूको यो घरझैं स्थूल देह यो। सृष्टिकर्ता ईश्वरले बनाए स्थूल-देह यो ॥ २ ॥

अथापन्चीकृतमहाभूतरजोंशभागत्रयसमष्टितः प्राणमसृजत्। प्राणापान-व्यानोदानसमानाः प्राणवृत्तयः। नागकूर्मकृकरदेवदत्तधनंजया उपप्राणाः। हृदासननाभिकण्ठसर्वाङ्गानि स्थानानि। आकाशादिरजोगुणतुरीयभागेन कर्मेन्द्रियमसृजत्। वाक्पाणिपादपायूपस्था तद्वृत्तयः। वचनादानगमन-विसर्गानन्दास्तद्विषयाः। एवं भूतसत्त्वांशभागत्रयसमष्टितोऽन्तःकरणमसृजत्। अन्तःकरणमनोबुद्धिचित्ताहंकारास्तद्वृत्तयः। संकल्पनिश्चयस्मरणा-भिमानानुसंन्धानास्तद्विषयाः। गलवदननाभिहृदयभ्रूमध्यं स्थानम्। भूतसत्त्व-तुरीयभागेन ज्ञानेन्द्रियमसृजत्। श्रोत्रत्वक्चक्षुर्जिह्वा घ्राणास्तद्वृत्तयः। शब्दस्पर्शरुपरसगन्धास्तद्विषयाः। दिग्वातार्कप्रचेतोऽश्विवन्हीन्द्रोपेन्द्रमृत्युकाः चन्द्रो विष्णुश्चतुर्वक्त्रः शंभुश्च करणाधिपाः ॥ ३ ॥

---

[११] पृथिवी,पानी,आगो,वायु र आकाश

[१२] एकल

[१३] समूहगत

[१४] देखिने वाँय शरीर

[१५] यौनकृया

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पञ्चीकृत नगरेरै रहेका भूत-तत्त्वको। रजो अंशलाई चार भाग पारि तिनैबट।
तीन भाग लिइ पञ्च प्राणको सिर्जना भयो। प्राण, अपान र व्यान, उदान र समान यी।
प्राणका यी पाँच वृत्ति जीवमा हुन्छ सक्रिय। नाग,कूर्म,कृकर र देवदत्त, धनञ्जय।
प्राणका यी पाँचवटा उपप्राणहरू छन। बस्ने ठाउँ त हृदय, मूलाधार र नाइटो।
घाँटी र सर्वाङ्गमहाँ प्राणको स्थान बन्दछ। आकाशादि पञ्च-तत्त्वमा रजो अंश मिश्रित।
गरि चार भाग मध्ये चौथो भाग लिईकन। काम गर्ने इन्द्रियको सिर्जना ईशले गरे।
बोली,हात,पाउ,गुदा,लिङ्ग यिन्का प्रकार हुन्। बोली बोल्नु, वस्तु लिनु, हिँड्नु र मल त्यागनु।
यौन-संभोग आनन्द, यिन्का विषय पाँच छन्। आकाशादि पञ्चतत्त्वमा सत्व अंश मिश्रित।
गरि चार भाग मध्ये तीन भाग लिईकन। अन्तस्करणको फेरि सिर्जना ईशले गरे।
मन, बुद्धि, अहंकार चित्त यिन्का त वृत्ति हुन्। सङ्कल्प, निश्चय, स्मृति, अभिमान त्यसै गरी।
अनुसन्धान, कमशः यिन्का विषयवस्तु हुन्। घाँटी, मुख, नाइटो र हृदय, आँखिभुइँ बीच।
स्थान यिन्को रहेको छ त्यहीं हुन्छन् यी सक्रिय। महाभूतमहा सत्व-तत्त्व पारेर मिश्रित।
बनेको अंशको चौथो भागबाट त ईशले। पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू सिर्जना हुनगो अनि।
कान, छाला,नेत्र,जिब्रो,नाक यी पाँच इन्द्रिय। शब्द, स्पर्श,रुप,रस,गन्ध विषय पाँच छन्।
दसै दिशाहरू, वायु, सूर्य, वरुणदेवता। कुमार-अश्विनी, अग्नि, इन्द्र साथै उपेन्द्र र।
यमराज, चन्द्र,विष्णु,ब्रह्मा र शिवजी सबै। देवताहरू हुन् स्वामी इन्द्रियहरूका सब ॥ ३ ॥

अथान्नमयप्राणमयमनोमयविज्ञानमयानन्दमयाः पन्चकोषाः। अन्नरसेनैव भूत्वाऽन्नरसेनाभिवृद्धिं प्राप्यान्नरससमयपृथिव्यां यद्विलीयते सोऽन्नमयकोशः। तदेव स्थूलशरीररम्। कर्मेन्द्रियैः सह प्राणादिपन्चकं प्राणमयकोशः। ज्ञानेन्द्रियैः सह मनो मनोमयकोशः। ज्ञानेन्द्रियैः सह वुद्धिर्विज्ञानमयकोशः। एतत्कोशत्रयं लिङ्गशरीररम्। स्वरुपाज्ञानमानन्दमयकोशः। तत् कारणशरीरम् ॥ ४ ॥

अन्नमय, प्राणमय, मनोमय त्यसै गरी। विज्ञानमय, आनन्दमय यी पाँच कोष छन्।
अन्नमय कोश हुन्छ उत्पन्न अन्नबाट नै। बृद्धि पनि अन्नबाटै हुने गर्दछ कोशको।
अन्न र रसले युक्त पृथ्वीमै लीन बन्दछ। यै हो अन्नमय-कोश, यै नै स्थूल शरीर हो।
कर्मेन्द्रियहरूसँग पञ्चप्राणहरू मिली। प्राणमयकोश बन्छ, ज्ञानेन्द्रियहरूसँग।
मन मिल्दा मनमयकोशको हुन्छ सिर्जना। त्यस्तै ज्ञानेन्द्रियसँग बुद्धि गै जव मिल्दछ।
त्यसरी सिर्जना हुन्छ विज्ञानमयकोशको। मन-प्राण र विज्ञानमय यी तीन कोशको।
समष्टिलाई नै भन्छन् लिङ्गशरीर हो भनी। आफ्नो स्वरूपको ज्ञान हुँदैन जुन कोशमा।
त्यही कोशलाई भन्छन् आनन्दमयकोश हो। आनन्दमय यै कोश भन्छन् कारण-देह हो ॥ ४ ॥

अथ ज्ञानेन्द्रियपन्चकं कर्मेन्द्रियपन्चकं प्राणादिपन्चकं पियदामिपन्मकमन्तः करण यतुष्टभि कामकर्मतमांस्यष्टपुरम् ॥ ५ ॥

पाँच ज्ञानेन्द्रिय अनि पाँच कर्मेन्द्रियैहरू। पञ्चप्राण अनि पञ्चमहाभूतादि तत्त्व र।
चार अन्तस्करण र अविद्या, काम, कर्म यी। गरी अष्टक वा आठ नगरीको[१६] समूह हो ॥ ५ ॥

[१६] आठोटा शहरहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ईशाज्ञया विराजो व्यष्टिदेहं प्रविश्य बुद्धिमधिष्ठाय विश्वत्वमगमत्। विज्ञानात्मा चिदाभासो विश्वो व्यावहारिको जाग्रत्स्थूलदेहाभिमानी कर्मभूरिति च विश्वस्य नाम भवति ॥ ६ ॥

सृष्टिकर्ता ईश्वरको पाई आदेश त्यो विराट्। पसेर व्यक्तिमा उस्को बुद्धिमा भै प्रतिष्ठित।
विश्वत्व पायो अर्थात विश्वको नामधारी भो। विज्ञानात्मा, चिदाभास, विश्व, जाग्रत् र कर्मभू।
व्यावहारिकका साथै स्थूल-देहाभिमानी यी। त्यो विश्वका सात नाम भिन्ना भिन्नै प्रयुक्त छन्॥ ६ ॥

ईशाज्ञया सूत्रात्मा व्यष्टिसूक्ष्मशरीरं प्रविश्य मन अधिष्ठाय तैजसत्वमगमत्। तैजसः प्रतिभासिकः स्वप्नकल्पित इति तैजसस्य नाम भवति ॥ ७ ॥

सूत्रात्माले ईश्वरको पाई आदेश व्यक्तिको। सूक्ष्म-शरीरमा पस्दै मनमा भो अधिष्ठित।
त्यहींबाट तैजसत्व-शक्ति प्राप्त गऱ्यो अनि। स्वकल्पित, तैजस र प्रातिभासिक नाम भो॥ ७ ॥

ईशाज्ञया मायोपाधिरव्यक्तसमन्वितो व्यष्टिकारणशरीरं प्रविश्य प्राज्ञत्व-मगमत्। प्राज्ञोऽविच्छिन्नः पारमार्थिकः सुषुप्त्यभिमानीति प्राज्ञस्य नाम भवति ॥ ८ ॥

पाई ईश्वरको आज्ञा, मायारूपी उपाधिले। युक्त अव्यक्त, व्यक्तिको पस्यो कारण-देहमा।
त्यहींबाट प्राप्त गऱ्यो उस्ले प्राज्ञत्व आफूमा। प्राज्ञ, अविच्छिन्न अनि सुषुप्ति-अभिमानी र।
पारमार्थिक यी चार नाम त्यो प्राज्ञको रह्यो॥ ८ ॥

अव्यक्तलेशाज्ञानाच्छादितपारमार्थिकजीवस्य तत्त्वमस्यादिवाक्यानि ब्रह्मणैकतां जगुर्नेतरयोर्व्यावहारिकप्रातिभासिकयोः ॥ ९ ॥

अव्यक्तको अंशरूपी अज्ञान बनी चादर। पारमार्थिक यो जीवलाई ढाकेर बस्दछ।
त्यो पनि ब्रह्मकै अंश हुँदा "तत्त्वमसि"[१७] अनि। "सोहम्"[१८] जस्ता वाक्यहरूबाट एकत्व पाउँछ।
ब्रह्मतत्त्वसँगै उस्ले, किन्तु ती प्रातिभासिक। साथै व्यावहारिकका अंशले ब्रह्ममा गई।
एकता गर्न सक्दैनन् यिन्मा छ यही भिन्नता॥ ९ ॥

अन्तःकरणप्रतिबिम्बितचैतन्यं यत्तदेवावस्थात्रयभाग्भवति। स जाग्रत्स्वप्न-सुषुप्त्यावस्थाः प्राप्य घटीयन्त्रवदुद्विग्नो जातो मृत इव स्थितो भवति ॥१०॥

हुन्छ अन्तस्करणमा झल्को चैतन्यको जुन। त्यै भागी हुन्छ जाग्रत् र सुषुप्ति, स्वप्नको पनि।
चैतन्य-तत्त्व नै तीनै अवस्थामा पुगीकन। घडी चले सरी चल्दै सदा चञ्चल बन्दछ।
निरन्तर जन्म-मृत्यु चक्रमा घुमिराख्दछ॥ १० ॥

अथ जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिमूर्च्छामरणाद्यवस्था पन्च भवन्ति। तत्तद्देवताग्रहा-न्वितैः श्रोत्रादिज्ञानेन्द्रियैः शब्दाद्यर्थविषयग्रहणज्ञानं जाग्रदवस्था भवति। तत्र भ्रूमध्यं गतो जीव आपादमस्तकं व्याप्य कृषिश्रवणाद्यखिलकृयाकर्ता भवति। तत्तत्फलभुक्च भवति। लोकान्तरगतः कर्मार्जितफलं स एव भुङ्क्ते। स सार्वभौमवद्व्यवहाराच्छ्रान्त अन्तर्भवनं प्रवेष्टुं मार्गमाश्रित्य तिष्ठति ॥११॥

अवस्थाहरू ता हुन्छन् मान्छेमा पाँच खालका।
जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति र मूर्च्छा, मृत्यु समेतका। छाला, नाक, कान, जिब्रो, आँखा यी ज्ञान-इन्द्रिय-।
आ-आफ्ना देवताबाट शक्ति प्राप्त गरीकन। हरूले ताप, दुर्गन्ध, शब्द, स्वाद र सुन्दर। आदि विषयको ज्ञान पाउनुलाइ जाग्रत।

---

[१७] त्यो ब्रह्म तिमी नै हौ

[१८] म नै त्यो ब्रह्म हूँ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अवस्था हो भनी जान, यो बेला जीव गैकन । आँखिभुईंको बीच बसी शिर-पाउ सबैतिर ।
रहन्छ व्याप्त भै साथै किसानी, पशुपालन । जस्ता कामहरू गर्दै कर्मेन्द्रिय चलाएँछ ।
साथै गीत आदि सुन्दै ज्ञानेन्द्रिय चलाउँछ । जे जस्तो ऊ काम गर्छ त्यसको फल पाउँछ ।
मरी, पुनर्जन्म लिई अर्को लोक पुगे पनि । आ-आफ्नो कर्मफलको उसले भोग गर्दछ ।
सार्वभौम व्यक्ति सरी आफ्ना लौकिक कार्यले । थाकेर चूरभै उस्ले विश्राम गर्न खोज्दछ ।
विश्राम-कक्षमा जाने मार्गमा पुगी बस्दछ ॥ ११ ॥

करणोपरमे जाग्रत्संस्कारार्थप्रवोधवद्ग्राह्यग्राहकरुपस्फुरणं स्वप्नावस्था भवति । तत्र विश्व एव जाग्रद्व्यवहारलोपान्नाडीमध्यं चरंस्तैजसत्वमवाप्य वासनारुपकं जगद्वैचित्र्यं स्वभासा भासयन्यथेप्सितं स्वयं भुङ्क्ते ॥ १२ ॥

थाक्छन् जव इन्द्रिय यी आ-आफ्नो कार्यबोझले । विश्राम लिन यी थाल्छन्, त्यो बेला पूर्वकार्यका ।
संस्कारबाट क्वै ग्राह्य वस्तुको रूप लीकन । कोही ग्राहककोरुपमा रही अर्ध-चेतना ।
मस्तिष्कमा फुर्छ जब त्यस्लाई स्वप्न भन्दछन् । त्यो बेलामा विश्व अर्थात् यो हाम्रो स्थूलदेहको ।
चेतनामा जाग्रतको अवस्थामा गरे जति । व्यवहारहरू लीन भएर नाडी-मार्ग ली ।
सञ्चार गर्दै नाडिमा तैजसत्व उ पाउँछ । त्यस्पछि मनमा आफ्ना जे जस्ता छन वासना ।
त्यसै अनुरुप आफ्नै तेजबाट प्रकाशित । यौटा विचित्र संसार आफैँले सृष्टि गर्दछ ।
अनि चाहे सरी आफैँ इच्छामाफिक भोगदछ ॥ १२ ॥

चित्तैककरणा सुषुप्त्यवस्था भवति । भ्रमविश्रान्तशकुनिः पक्षौ संहृत्य नीडाभिमुखं यथा गच्छति तथा जीवोऽपि जाग्रत्स्वप्नप्रपन्चे व्यवहृत्य श्रान्तोऽज्ञानं प्रविश्य स्वानन्दं भुङ्क्ते ॥ १३ ॥

जुन्बेला चित्त एकाग्र हुन्छ त्यै नै सुषुप्ति हो । उड्दा-उड्दा पक्षी, थाकी गुँडमा फर्किए सरी ।
त्यस्तै जीव पनि जाग्रत् अनि त्यो स्वप्नकालका । प्रपञ्चहरूले थाकी अज्ञानैमा पसीकन ।
आनन्दभोग्नु नै जान सुषुप्तिको प्रतीक हो ॥ १३ ॥

अकस्मान्मुद्गरदण्डाद्यैस्ताडितवद्भयाज्ञानाभ्यामिन्द्रियसंघातैः कम्पन्निव मृततुल्या मूर्च्छा भवति ॥ १४ ॥

अकस्मात्लट्ठीले किंवा मुङ्ग्राले चोट लागदा । मान्छे जसरि तर्सेर डरले काम्न थाल्दछ ।
त्यस्तै डर र अज्ञानहरूले जव इन्द्रिय । काँप्दै मरे सरी हुन्छन् मूर्च्छा हो त्यो भनी बुझ ॥ १४ ॥

जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिमूर्च्छावस्थानामन्याब्रह्मादिस्तम्बपर्यन्तं सर्वजीवभयप्रदा स्थूलदेहविसर्जनी मरणावस्था भवति ॥ १५ ॥

जाग्रत्,स्वप्न,सुषुप्ति र मूर्च्छाभन्दा अलगग नै । अवस्था जसमा ब्रह्मादेखि सानो ठुटो पनि ।
डराउँछ सबैलाई, संसारै छोड्नु पर्दछ । त्यै हो मृत्यु, मरणको अवस्था भनी जाननु ॥ १५ ॥

कर्मेन्द्रियाणि ज्ञानेन्द्रियाणि तत्तद्विषयान्प्राणान्संहृत्य कामकर्मान्वित अविद्याभूतवेष्टितो जीवो देहान्तरं प्राप्य लोकान्तरं गच्छति । प्राक्कर्मफलपाकेनावर्तान्तरकीटवद्विश्रान्तिं नैव गच्छति ॥ १६ ॥

जव मर्दछ यो जीव, कर्म-ज्ञानेन्द्रियादि र । तिन्का विषय तन्मात्रा, प्राण आदि सबै कुरा ।
आफ्ना कर्महरू साथै समेटी एक पारदै । अविद्याले वेरिएर, अर्को जुनि लिईकन ।
अर्को लोक पुग्छ तर आफ्ना ती पूर्व कर्मका । फल भोगन फँसी राज्नु पर्नाले पनि जीव त्यो ।
पाउन्न शान्ति ऊ नित्य घुमिराख्छ त्यसै गरी । पानीको भुँवरी भित्र जसरी कीट[१९] फस्दछ ॥ १६ ॥

---

[१९] किरो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सत्कर्मपरिपाकतो बहूनां जन्मनामन्ते नृणां मोक्षेच्छा जायते। तदा सद्गुरुमाश्रित्य चिरकालसेवया बन्धं मोक्षं कश्चित्प्रयाति ॥ १७ ॥

राम्रा कर्महरू जस्ले गर्छ, त्यस्को प्रभावले। अनेक जन्म पछि नै मान्छेमा मोक्ष पाउने।
बढेमा चाहना, राम्रा गुरु-आश्रममा गई। गरेर सेवा गुरुको लामो समयसम्म नै।
सद्ज्ञान पाइ त्यो ज्ञानी कर्म-बन्धनबाट नै। मुक्त भै मोक्षको मार्ग अवलम्बन गर्दछ ॥ १७ ॥

अविचारकृतो बन्धो विचारान्मोक्षो भवति। तस्मात्सदा विचारयेत्। अध्यारोपापवादतः स्वरूपं निश्चयीकर्तुं शक्यते। तस्मात्सदाविचारयेत् जगज्जीवपरमात्मनो जीवभावजगद्भावबाधे प्रत्यगभिन्नं ब्रह्मैवावशिष्यत इति ॥ १८ ॥

विचार नगरे बन्धन्, विचारे मोक्ष मिल्दछ। तसर्थ जीवले राख्नु सर्वदा सुविचार नै।
अध्यारोप, अपवाद दुइटा भिन्न तत्त्वको। विवेचना गरे जान्न सकिनेछ स्वरूपको।
(अवस्तुमा वस्तु देख्नु अध्यारोप भनी बुझ। जस्तै डोरिमहा सर्प देख्नु ता भ्रम मात्र हो।
ब्रह्मलाई जगत् देख्नु अध्यारोप सरी बुझ। वस्तुलाई वस्तु देख्नु अपवाद भनी बुझ।
ब्रह्मलाई, ब्रम्ह नै हो जगत् ह्वैन भने सरी। जस्तै यो डोरी हो, सर्प ह्वैन भन्नु त तथ्य हो।
हेरे स्वरुप जानिन्छ केलाएर यसो गरी। आत्मा, जगत्, जीवको नै सर्वदा गर चिन्तन।
जीव-भाव, जगतभाग, हटाएर दुवैकन। हेरेमा ब्रह्म देखिन्छ जीवभन्दा अभिन्न नै ॥ १८ ॥

तेस्रो अध्याय

अथ हैनं पैङ्गल पप्रच्छ याज्ञवल्क्यं महावाक्यविवरणमनुब्रूहीति ॥ १ ॥

मुनि पैङ्गलले फेरि सोध्नुभो याज्ञवल्क्यमा। महावाक्यहरू के के हुन्छन् त्यो सब भन्नुहोस् ॥ १ ॥

स होवाच याज्ञवल्क्यस्तत्वमसि त्वं तदसि त्वं ब्रह्मास्यहं ब्रह्मास्मीत्यनुसंधानं कुर्यात् ॥ २ ॥

याज्ञवल्क्य भन्नुहुन्छ महावाक्य त चार छन्। "तत्त्वमसि" "त्वं तदसि" "त्वं ब्रह्मासि" त्यसै गरी।
"अहं ब्रह्मास्मि" यी चार महावाक्योपदेश हुन्। "त्यो तिमी ह्वौ" "तिमी त्यो ह्वौ" "तिमी नै ब्रह्म ह्वौ" अनि।
"म नै हूँ ब्रह्म" यी चार महावाक्यहरू हुन। यिनैको अनुसन्धान गर्नुपर्दछ हर्दम ॥ २ ॥

तत्र पारोक्ष्यशवलः सर्वज्ञत्वादिलक्षणो मायोपाधिः सच्चिदानन्दलक्षणो जगद्योनिस्तद्पदवाच्यो भवति। भवति। स एवान्तः करणसंभिन्नबोधः अस्मत्प्रत्ययावलम्वनस्त्वंपदवाच्यो भवति। परजीवोपाधिमायाविद्ये विहाय तत्वंपदलक्ष्यं प्रत्यगभिन्नं ब्रह्म ॥ ३ ॥

तत्त्वमसि वाक्यभित्र रहेको शब्द "तत्" छ जो। त्यस्ले सर्वज्ञतायुक्त, मायारूपी उपाधिको।
धारणा गरने साथै सत्-चित्-आनन्दरूपको। जगत्को योनि अथवा संसार सृष्टि-कारण।
अव्यक्त ईश्वर भन्ने सार-अर्थ बुझाउँछ। त्यही ईश्वरलाई नै अन्तस्करण भित्रको।
उपाधिको कारणले भिन्नै बोध हुने हुँदा। "त्वम्" शव्दले अभिव्यक्त ब्रह्मज्ञहरू गर्दछन्।
माया उपाधिको जान अव्यक्त-ईशको बुझ। अविद्या नै उपाधि हो जीवको भनी जाननु।
दुवै उपाधि छोडेमा "तत्" र "त्वम्" शब्दको पनि। लक्ष्य वा आशय उही ब्रह्मलाई बताउँछ।
प्रत्यगात्मावाट[२०] ब्रह्म अभिन्न छ भनी बुझ ॥

[२०] आतमज्ञान वा ब्रह्मज्ञान पाएकावाट

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तत्वमसीत्यहं ब्रह्मास्मीति वाक्यार्थविचारः श्रवणं भवति। एकान्तेन श्रवणार्थानुसंधानं मननं भवति। श्रवणमनननिर्विचिकित्स्येऽर्थे वस्तुन्येकतानवत्तया चेतः स्थापनं निदिध्यासनं भवति। ध्यातृध्याने विहाय निवात-स्थितदीपवद्ध्येयैकगोचरं चित्तं समाधिर्भवति ॥ ४ ॥

"तत्त्वमसि" अनि त्यस्तै "अहं ब्रह्मास्मि" वाक्यको। अर्थ के हो भनी सोच्नुलाई श्रवण भन्दछन्।
एकान्तमा वसी दुवै वाक्यका गूढ अर्थको । अनुसन्धान गर्नु वा खोज्नु मनन हो बुझ।
श्रवण र मनन यी प्रक्रियाबाट निर्णित। अर्थरूपी सारलाई एकाग्रभाव लीकन।
चित्त भित्र स्थिर पार्नु निदिध्यासन हो बुझ। तीनोटा तत्त्व जो हुन्छन् ध्याता, ध्यान र ध्येय यी।
चित्तको वृत्तिले छोड्छ ध्याता, ध्यान दुवै जव। हवाको वेग नहुँदा बलेको बत्तिझैं स्थिर।
ध्येयमा मात्र भैरन्छ स्थिर त्यै नै समाधि हो ॥ ४ ॥

तदानीमात्मगोचरा वृत्तयः समुत्थिता अज्ञाता भवन्ति। ताः स्मरणात् अनुमीयन्ते। इहानादिसंसारे संचिताः कर्मकोटयोऽनेनैव विलयं यान्ति। ततोऽभ्यासपाटवात्सहस्रशः सदाऽमृतधारा वर्षन्ति। ततो योगवित्तमाः समाधिं धर्ममेघं प्राहुः। वासनाजाले निःशेषममुना प्रविलापिते कर्मसंचये पुण्यपापे समूलोन्मूलिते प्राक्परोक्षमपि करतलामलकवद्वाक्यमप्रतिवद्धा-परोक्षसाक्षात्कारं प्रसूयते। तदा जीवन्मुक्तो भवति ॥ ५ ॥

समाधिको अवस्थामा आत्मगोचर वृत्ति चैं। उत्पन्न हुन्छन् तर ती अज्ञात भइहाल्दछन्।
सम्झेर मात्र तिनको अनुमान छ सम्भव। संसारमा जति जे छन् अनादि कर्म-संचय[२१]।
समाधिको अवस्थामा विनष्ट भइहाल्दछन्। जव हुन्छ समाधिमा अभ्यास-परिपक्वता।
अमृतहरूका धारा हजारौं वर्षि राख्दछन्। त्यसैले योगका ज्ञाता यो अवस्था समाधिको।
धर्म-मेघ वर्षिएको अवस्था पनि भन्दछन्। यसैको माध्यम लिई समस्त वासनाहरू।
समग्रमा नष्ट हुन्छन्, साथमा पाप-पुण्यका। सञ्चित कर्महरूको नाश हुन्छ जरैसँग।
यस्तो स्थितिमहा पुग्दा, परोक्ष रूपमा रही। महावाक्य "तत्वमसि" भन्दा जे ज्ञान मिल्दथ्यो।
त्यो परोक्ष-ज्ञान जव समाधिमा हुँदा भने। हातमा अमला जस्तो प्रष्ट देखिन थाल्दछ।
त्यो बेला ब्रह्मको सीधा साक्षात् दर्शन मिल्दछ। जीवन्मुक्त[२२] भई हाल्छ समाधिरत[२३] योगी त्यो ॥ ५॥

ईशः पञ्चीकृतभूतानामपञ्चीकरणं कर्तुं सोऽकामयत। ब्रम्हाण्डतद्गत-लोकान्कार्यरुपांश्च कारणत्वं प्रापयित्वा ततः सूक्ष्माङ्गं कर्मेन्द्रियाणि प्राणांश्च ज्ञानेन्द्रियाण्यन्तःकरणचतुष्टयं चैकीकृत्य सर्वाणि भौतिकानि कारणे भूतपञ्चके संयोज्य भूमिं जले जलं वन्हौ वन्हिं वायौ वायुमाकाशे चाकाशमहंकारे चाहंकारं महति महदव्यक्तेऽव्यक्तं पुरुषे कमेण विलीयते। विराट् हिरण्यगर्भेश्वरा उपाधिविलयात्परमात्मनि लीयन्ते ॥ ६ ॥

त्यो अव्यक्त ईश्वरले सोच्यो कि पञ्चभूत[२४] यी। सबैलाई म बद्लिन्छु अपञ्चीकृत-तत्त्वमा[२५]।
ब्रह्माण्ड र लोकहरू जो थिए ती सबैकन। अव्यक्त-ईशले कार्यबाट कारणरुपमा।

---

[२१] जन्म-जन्मान्तरदेखिका कामहरूको थुप्रो

[२२] जन्म-मृत्युको चकवाट मुक्त

[२३] समाधिमा रहेको

[२४] पृथ्वी,पानी,आगो,हवा र आकाश

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बदल्ने निश्चय गरी, उसले सूक्ष-अङ्ग र। कर्मेन्द्रिय अनि प्राण, ज्ञानेन्द्रियहरू अनि।
मन,बुद्धि,अहङ्कार,चित्त आन्तर्य-चार यी। सबैलाई एक पारी सबै भौतिक वस्तु नै।
उन्कै पाँच-कारणमा संयोजित गरीदिए। जलमा भुमिको साथै आगोमा जलको अनि।
आगोलाई वायुभित्र, वायु आकाशमा लगे। आकाश चैँ अहंकार भित्र संयोजनै गरे।
अहङ्कारलाई महत् अथवा त्यो विराटमा। लगे, अनि विराट्‌लाई अव्यक्त-तत्वमा लगे।
अव्यक्तलाइ पुरुषभित्र नै लीन गर्दिए। यसै गरी विराट् साथै हिरण्यगर्भ, ईश्वर।
तीनै शक्तिहरू आफ्ना नहुँदा क्यै उपाधि ती। आफैँ गई परमात्मा भित्र ती लीन बन्दछन्॥ ६॥

पन्चीकृतमहाभूतसंभवकर्मसंचितस्थूलदेहः कर्मक्षयात् सत्कर्मपरिपाकतोऽपन्चीकरणं प्राप्य सूक्ष्मेणैकीभूत्वा कारणरुपत्वमासाद्य तत्कारणं कूटस्थे प्रत्यगात्मनि विलीयते। विश्वतैजसप्राज्ञाः स्वस्वोपाधिलयात्प्रत्यगात्मनि लीयन्ते॥ ७॥

पञ्चीकृत महाभूत-तत्त्वबाट विनिर्मित। आफ्ना कर्महरू साथै लिएका स्थूल-देह ती।
कर्म नाश हुँदा साथै सुकर्म-परिपक्वता। आदि कारणले आफैँ अपञ्चीकृत[२६] बन्दछन्।
स्थूल-देह पनि सूक्ष्मरूपमा एक भैकन। कारणरूपमा अर्थात् चैतन्य वन्न पुग्दछ।
त्यो कारण पनि आफ्नो मूलकारणरुपको। कूटस्थ-प्रत्यगात्मामा[२७] विलीन भई हाल्दछ।
विश्वतत्त्व, तैजस र प्राज्ञतत्त्व यिनी सबै। आफ्ना उपाधि नहुँदा प्रत्यगात्मासँगै सबै।
विलीन हुन्छन् अथवा परब्रह्मत्व पाउँछन्॥ ७॥

अण्डं ज्ञानाग्निना दग्धं कारणैः सह परमात्मनि लीनं भवति। ततो ब्राम्हणः समाहितो भूत्वा तत्त्वंपदैक्यमेव सदा कुर्यात्। ततो मेघापायेंऽशुमानिवात्माऽऽविर्भवति॥ ८॥

ब्रह्माण्ड पनि यो आफ्नो सत्ता-कारण साथमा। ज्ञानाग्निमा भष्म भई परमात्मासँगै मिली।
विलीन हुन्छ, यसरी ब्रह्ममा -रत ब्राह्मण। मान्छले ब्रह्ममा चित्त लगाएर सधैँभरी।
"तत"्‌ र "त्वं" शव्दका साथ एकत्व गर्नु पर्दछ। यै प्रक्रियाबाट सधैँ अभ्यास गरियो भने।
हटी मेघ, घाम देखे सरी, आत्मा सुदृश्य छ॥ ८॥

ध्यात्वा मध्यस्थमात्मानं कलशान्तरदीपवत्। अङ्गुष्ठमात्रमात्मानमधूमज्योति रुपकम्॥ ९॥
प्रकाशयन्तमन्तःस्थं ध्यायेत्कूटस्थमव्ययम्। ध्यायन्नास्ते मुनिश्चैव चासुप्तेरामृतेस्तु यः॥ १०॥
जीवन्मुक्तः स विज्ञेयः स धन्यः कृतकृत्यवान्। जीवन्मुक्तपदं त्यक्त्वा स्वदेहे कालसात्कृते।
विशत्यदेहमुक्तत्वं पवनोऽस्पन्दतामिव॥ ११॥

कलशैका भित्र रही बल्ने दीपकको सरी। आफ्नै शरीरको भित्र हृदयाकाशमा रही।
धुवाँ विनाको ज्योतिझैँ, औँलाकै परिमाणको[२८]। आत्माको ध्यान गरदै, जो ज्ञानी हृदय-स्थित।
प्रकाशयुक्त, कूटस्थ[२९], खर्चभै क्यै ननाशिने। आत्माको ध्यानमा नित्य सुत्दा र मृत्युकालमा।

---

[२५] कारणस्वरुपमा, स्थूललाइ सूक्ष्ममा

[२६] भूततत्व वाहेकको चैतन्यरुप वा कारणरुप

[२७] साक्षीरूप परमात्मामा

[२८] औँला जत्रो नाप वा आकार रहेको

[२९] साक्षी स्वरुप

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लागिराख्छ, त्यसैलाई जीवन्मुक्त भनी बुझ। त्यही नै हो धन्य अनि त्यही नै कृतकृत्य[३०] हो।
बाँच्दा बाँच्दै मुक्त हुने स्थिति त्यागेर साधक। मरेर यो देह त्यागी अदेह बनि मुक्तिको।
पुग्छ त्यस्तो अवस्थामा, प्रवाहहीन वायुझैँ॥ ९-११॥

अशब्दमस्पर्शमरुपमव्यं तथाऽरसं नित्यमगन्धवच्च यत्। अनाद्यनन्तं महतः परं ध्रुवं तदेव शिष्यत्यमलं निरामयम्॥ १२॥

त्यस्पछि त्यो बन्न पुग्छ, शब्दहीन, अरूप र। छोइ नछुइने त्यस्तै रसहीनस्वरूपको।
नभएको गन्ध कुनै, आदि-अन्त्य विहीन नै। खर्चिएर नसकिने अर्थात् अव्ययरुपको।
महत् भन्दा पनि पर ध्रुवझैँ स्थिर आसन। निरामय[३१], स्वच्छ, ब्रह्म मात्र निस्शेष बच्दछ॥ १२॥

चौथो अध्याय

अथ हैनं पैङ्गलः पप्रच्छ याज्ञवल्क्यं ज्ञानिनः किं कर्म का च स्थितिरिति॥१॥

ऋषि पैङ्गलले फेरि सोध्नुभो याज्ञवल्क्यमा। ज्ञानीको कर्म के हुन्छ, स्थिति के हुन्छ ज्ञानीको॥ १॥

स होवाच याज्ञवलक्यः। अमानत्वादिसम्पन्नो मुमुक्षुरेकविंशतिकुलं तारयति। ब्रम्हविन्मात्रेण कुलमेकोत्तरशतं तारयति॥ २॥

याज्ञवल्क्य भन्नुहुन्छ सुन्नुहोस् मुनि पैङ्गल। खाली मोक्ष चाहने र अमानादि[३२] सबै गुण-।
सम्पन्न योगीले आफ्ना एक्कीस कुल तार्दछ। ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्ने योगी साधकले भने।
एक सौ एक कुलको उद्धार गरिहाल्दछ॥ २॥

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव च। बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च॥ ३॥

आत्मा आफ्नो रथी ठानी शरीर रथ माननु। बुद्धि चैं सारथी मान, मन सम्झ लगाम हो॥ ३॥

इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान्। जङ्गमानि विमानानि हृदयानि मनीषिणः॥ ४॥

मान्छेका इन्द्रियहरू घोडाको रुपमा रही। आफ्ना-आफ्ना विषयको मार्गमा हिंडि राख्दछन्।
मनीषिको मन भने वायुयान सरि सधैँ। सबैभन्दा माथि उठी, निर्लिप्त भइचल्दछ॥ ४॥

आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्महर्षयः। ततो नारायणः साक्षाद्धृदये सुप्रतिष्ठितः॥ ५॥

इन्द्रिय र मन दुबै आत्माले साथ लीकन। भोक्ता बनिहाल्छ भनी महर्षिहरू भन्दछन्।
नारायण बास बस्छन् साक्षात् हृदयमा पसि॥ ५॥

प्रारब्धकर्मपर्यन्तमहिनिर्मोकवद्व्यवहरति। चन्द्रवच्चरते देही स मुक्तश्चानिकेतनः॥ ६॥

जैलेसम्म बाँकी हुन्छ पैलेको कर्मको फल। सर्पले काँचुली जस्तै मान्छेले जुनि फेर्दछ।
तर कर्म-बन्धनमा न फसेको मनुष्य र। घर-हीन भई घुम्ने सन्यासीहरूको स्थिति।
निस्फिक्री बनी ती घुम्छन् चन्द्रमाले घुमे सरी॥ ६॥

तीर्थे श्वपचगृहे वा तनुं विहाय याति कैवल्यम्। प्राणानवकीर्य याति कैवल्यम्॥ ७॥

ज्ञानीले यो प्राण छोडोस् चाहे ऊ तीर्थमा पुगी। अथवा ज्ञानीको मृत्यु चाण्डाल-गृहमै हवस्।
उस्को मुक्ति निश्चय छ उस्ले कैवल्य पाउँछ॥ ७॥

---

[३०] गर्नु पर्ने कर्तव्य पूरा गरेको
[31] रोग-व्याधि विहीन
[32] मान नखोज्ने आदि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तं पश्चाद्दिग्बलिं कुर्यादथवा खननं चरेत्। पुंसः प्रव्रजनं प्रोक्तं नेतराय कदाचन ॥ ८ ॥
त्यस्ता ज्ञानी पुरुषले देह-त्याग गरे पछि। मृत-देहलाई टुका पारी दस दिशामहाँ।
फालेर गर्दिनु बलि, चाहे गाढनु भूमिमा। जस्तो गरे पनि उस्ले कैवल्य-पद पाउँछ।
सन्यासीका लागी मात्र प्रक्रिया यो छ वर्णित। अरुको लागी विधि यो नगर्नु कहिल्यै पनि ॥ ८ ॥
नाशौचं नाग्निकार्यं च न पिण्डं नोदकक्रिया। न कुर्यात्पार्वणादीनि ब्रह्मभूताय भिक्षवे ॥ ९ ॥
जो सन्यासी ब्रह्मलीन भैसक्यो उसलाई ता। जूठो-सुतक लाग्दैन, उस्का लागी भनीकन।
अग्निकार्य-होम आदि गर्नु पर्दैन क्यै पनि। पिण्ड,तर्पण चाहिन्न तिथि वा पर्वमा पनि ॥९ ॥
दग्धस्य दहनं नास्ति पक्वस्य पचनं यथा। ज्ञानाग्निदग्धदेहस्य न च श्राद्धं न च क्रिया ॥ १० ॥
डढेकोलाइ दोबारा किन फेरि डढाउनु। पाकीसकेको सामग्री फेरि किन पकाउनु।
त्यस्तै ज्ञानाग्निले दग्ध[३३] सन्यासीको कुनै पनि। गर्नु पर्दैन क्यै श्राद्ध, न त काजक्रिया कुनै ॥ १० ॥
यावच्चोपाधिपर्यन्तं तावच्छुश्रूषयेद् गुरुम्। गुरुवद्गुरुभार्यायां तत्पुत्रेषु च वर्तनम् ॥ ११ ॥
जवसम्म गुरु हुन्छन् सांसारिक उपाधिमा[३४]। गर्नु पर्दछ गुरुको सेवा र सुश्रूषा[३५] पनि।
गुरुकै सरी गुरुकी पत्नी र गुरुपुत्रको। सेवा र पूर्ण-सम्मान शिष्यले गर्नुपर्दछ ॥ ११ ॥
शुद्धमानसः शुद्धचिद्रूपः सहिष्णुः सोऽहमस्मि सहिष्णुः सोऽहमस्मीति प्राप्ते ज्ञानेन विज्ञाने ज्ञेये परमात्मनि हृदि संस्थिते देहे लब्धशान्तिपदं गते तदा प्रभामनोबुद्धिशून्यं भवति ॥ १२ ॥
मनभित्र छैन मेरो क्यै अशुद्धि म शुद्ध छु। चेतना छन् शुद्ध मेरा, शुद्ध-चैतन्यरूप छु।
अपमान अनि दुख्ख सहन्छु म सहिष्णु छु। यी सबै गुण छन् मेरा भन्ने ज्ञान भए पछि।
त्यै विशिष्ट ज्ञानबाट परमात्मा-स्वरूपको। आफ्नो हृदयमा स्थान प्रतिष्ठित गरे पछि।
शरीरमा शान्ति जव मिल्न थाल्दछ ज्ञानीको। त्यस्ता साधकको बुद्धि उस्को मन पनि दुबै।
शून्य हुन्छन् र ऊ खाली चैतन्य मात्र बन्दछ ॥ १२ ॥
अमृतेन तृप्तस्य पयसा किं प्रयोजनम्। एबं स्वात्मानं ज्ञात्वा वेदैः प्रयोजनं किं भवति। ज्ञानामृततृप्तयोगिनो न किंचित्कर्तव्यमस्ति। तदस्ति चेन्न स तत्वविद्भवति। दूरस्थोऽपि न दूरस्थः पिण्डवर्जितः पिण्डस्थोऽपि प्रत्यगात्मा सर्वव्यापी भवति ॥ १३ ॥
जस्ले अमृतको पान गरी संतृप्त भैसक्यो। उस्ले फेरि दूध-पान गर्नुको के प्रयोजन।
किन वेद पढ्नु पर्‍यो आत्म-ज्ञान मिले पछि ? ज्ञान-अमृतले तृप्त योगी पुरुषको कुनै।
रहन्न बाँकी कर्तव्य उस्ले गर्ने कुनै पनि। ज्ञानी यदि भन्न थाल्छ मेरो यो काम बाँकी छ।
त्यस्तो ज्ञानी हुँदै हुन्न आत्म-ज्ञानी कसै गरी। जो सच्चा छ आत्म-ज्ञानी ऊ त टाढै रहे पनि।
नजीक सबको हुन्छ, त्यस्तै ऊ देह भित्र नै। रहे पनि देहभन्दा सर्वथा हुन्छ बाहिर।
तस्मात् आत्म-ज्ञानी[३६] हुन्छ सर्व-व्यापी सबैतिर ॥ १३ ॥
हृदयं निर्मलीकृत्वा चिन्तयित्वाप्यनामयम्। अहमेव परं सर्वमिति पश्येत्परं सुखम् ॥ १४ ॥

---

[३३] ब्रह्मज्ञान पाइसकेको

[३४] जीवित अवस्थामा

[३५] टहल

[३६] यहाँ प्रत्यगात्मा भनीएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सधैं आफ्नो हृदय यो बनाईकन निर्मल । अनामय-ब्रह्म[३७] मै हूँ गर्दै यो भाव-चिन्तन ।
सबैभन्दा पर म छु, यहाँ जे छ सबै म हूँ । भनी सोच्ने साधकले असीम-सुख[३८] पाउँछ ॥ १४ ॥

यथा जले जलं क्षिप्तं क्षीरे क्षीरं घृते घृतम् । अविशेषे भवेतज्जीवात्मपरमात्मनो: ॥ १६ ॥

जसरी पानीमा पानी, दूधमा दूध मिल्दछ । घिउमा घिउ थप्नाले घिउकै रूप मिल्दछ ।
त्यसै गरेर यो जीव परमात्मासँगै मिली । अविशेष वा अभिन्न भई एकत्व पाउँछ ॥ १६ ॥

देहे ज्ञानेन दीपिते बुद्धिरखण्डाकाररुपा यदा भवति तदा विद्वान्ब्रह्मज्ञानाग्निना कर्मबन्धं निर्दहेत् ॥ १६ ॥

ज्ञानरूपी दीपकले मान्छेको देहमा स्थित । अभिमान र अज्ञान जब निर्मूल पार्दछ ।
त्यस्तो बेला साधकको बुद्धि गै परब्रह्ममा । एकाकार भई बुद्धि अखण्डाकार[३९] बन्दछ ।
त्यस्तो बेला साधकले समग्र कर्म-बन्धन । चुँडाएर सबै आफ्ना जलाई नष्ट पार्दछ ॥ १६ ॥

ततः पवित्रं परमेश्वराख्यमद्वैतरुपं विमलाम्बराभम् । यथोदके तोयमनुप्रविष्टं तथात्मरुपो निरुपाधिसंस्थित: ॥ १७ ॥

कर्मबन्धन-मुक्तिको स्थिति पाएर साधक । मलहीन वस्त्र जस्तै पवित्र परमेश्वर ।
जस्को स्वरूप अद्वैत जीव-आत्मा बराबर । रहेको छ, उसैभित्र आफ्नो आत्मस्वरूप नै ।
उपाधिहीन[४०] पारेर भई हाल्छ प्रतिष्ठित । जसरी एक जलमा अर्को जल मिल्यो भने ।
दुवै जल एकभई अद्वैत-भाव पाउँछन् ॥ १७ ॥

आकाशवत्सूक्ष्मशरीर आत्मा न दृश्यते वायुवदन्तरात्मा । स बाह्यमभ्यन्तरनिश्चलात्मा ज्ञानोल्कया पश्यति चान्तरात्मा ॥ १८ ॥

आत्मा आकाशझैं सूक्ष्म, आकार-हीन वायुझैं । भित्र-बाहिर दुइटै अवस्थामा छ निश्चल ।
अन्तरात्मा-रुप हेर्न चाहन्छ यदि साधक । सकिन्छ देख्न त्यस्लाई ज्ञानरूपी दियो लिई ॥ १८ ॥

यत्र यत्र मृतो ज्ञानी येन वा केन मृत्युना । यथा सर्वगतं व्योम तत्र तत्र लयं गत: ॥ १९ ॥

जहाँ होस् वा जसरी होस् ज्ञानी-जन मऱ्यो भने । ब्रह्ममै ऊ लीन हुन्छ किनकि उसको स्थिति ।
आकाशझैं व्यापक छ ब्रह्मको स्थिति व्यापक ॥ १९ ॥

घटाकाशमिवात्मानं विलयं वेत्ति तत्वत: । स गच्छति निरालम्बं ज्ञानालोकं समन्तत: ॥ २० ॥

घटाकाश लीन हुन्छ आकाशैमा जसो गरी । तत्त्व-वेत्ता योगी पनि निरालम्ब स्वरूपको[४१] ।
ज्ञानबाट परिदीप्त[४२] ब्रह्ममै लीन बन्दछ ॥ २० ॥

तपेद्वर्षसहस्राणि एकपादस्थितो नर: । एतस्य ध्यानयोगस्य कलां नार्हति षोढशीम् ॥ २१ ॥

कला सोह्र रहेको जो ध्यानयोग छ विस्तृत । उभिई एक खुट्टामा हजार वर्षसम्म नै ।
निरन्तर तपस्यामा संलग्न व्यक्तिले पनि । पाउन्नन् त्यो ध्यानयोग मध्ये एक कला पनि ॥ २१ ॥

---

[३७] सीमा -विहीन, आरोग्यस्वरुप

[३८] परम सुख

[३९] जीव र ब्रह्मको एकरुपता

[४०] मन, बुद्धि, अहंकार र चित्त आदि उपाधि नाश पारी

[४१] कसैसंग पनि आश्रित नभएको

[४२] चौतर्फी प्रकाशित

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

इदं ज्ञानमिदं ज्ञेयं तत्सर्वं ज्ञातुमिच्छति । अपि वर्षसहस्रायुः शास्त्रान्तं नाधिगच्छति ॥ २२ ॥

यो ज्ञान हो र यो मैले जान्नै पर्छ सबै कुरा । भन्ने सम्झी यदि मान्छे हजार बर्ष सम्म नै ।
शास्त्र वा ग्रन्थ पढन लागी राखे पनि कवै । शास्त्र-शिक्षा पार गर्न मान्छे सक्दैन क्यै गरी ॥ २२ ॥

बिज्ञेयाऽक्षरतन्मात्रो जीवितं वापि चन्चलम् । विहाय शास्त्रजालानि यत्सत्यं तदुपास्यताम् ॥ २३ ॥

बुझ्नु पर्दछ मान्छेले अक्षर-ब्रह्म[४३] सत्य हो । मान्छेको ज्यान ता खाली थोपा चन्चल मात्र हो ।
त्यसैले शास्त्रका जालहरूमा नफसीकन । सत्यको वा ब्रह्मको नै गर्नु पर्छ उपासना ॥ २३ ॥

अनन्तकर्म शौचं च जपो यज्ञस्तथैव च । तीर्थयात्राभिगमनं यावत्तत्वं न विन्दति ॥ २४ ॥

धेरै कर्म-रुपी शुद्धि, जप, यज्ञहरू सबै । तीर्थयात्राहरू पनि सबै तवसम्म छ सार्थक ।
जैलेसम्म मानिसले तत्त्व वा ब्रह्मज्ञानको । बोध गर्दैन वा उस्ले पाउन्न आत्मज्ञान त्यो ।
आत्मज्ञान मिले फेरि चाहिन्न अरु क्यै पनि ॥ २४ ॥

अहं ब्रह्मेति नियतं मोक्षहेतुर्महात्मनाम् । द्वे पदे बन्धमोक्षाय नममेति ममेति च ॥ २५ ॥

"म नै हूँ ब्रह्म" यो भाव, आधार मोक्षको बुझ । मोक्षको सार दुइटा शब्दले व्यक्त गर्दछन् ।
मेरो भन्नेहरू पर्छन् सधैं बन्धन-चक्रमा । मेरो केही ह्वैन, छैन, भन्नेले मोक्ष पाउँछन् ॥ २५ ॥

ममेति बध्यते जन्तुर्निर्ममेति विमुच्यते । मनसो ह्युन्मनीभावे द्वैतं नैवोपलभ्यते ॥ २६ ॥

-मेरो भने बाँधिइन्छ, मेरो ह्वैन भने बच्यो । उन्मनी[४४] यो मन भए सकिन्छ द्वैत-भावना[४५] ।

यदा यात्युन्मनीभावस्तदा तत्परमं पदम् । यत्र यत्र मनो याति तत्र तत्र परं पदम् ॥ २७ ॥

जब पाउँछ ज्ञानीले उन्मनी-भावको[४६] स्थिति । पाउँछ त्यही बेला नै ज्ञानीले परमं-पद[४७] ।
त्यस्तो बेला साधकको मन्‌मा जुन्ठाउँ पुगदछ । त्यहीं त्यहीं प्राप्त गर्छ उसले परमं-पद ॥ २७ ॥

तत्र तत्र परं ब्रह्म सर्वत्र समवस्थितम् । हन्यामुष्टिभिराकाशं क्षुधार्तः खण्डयेत्तुषम् ।
नाहं ब्रह्मेति जानाति तस्य मुक्तिर्न जायते ॥ २८ ॥

जहाँ तहीं र सर्वत्र रहेको परब्रह्म छ । बुझ्दैन तर जो मान्छे "मै हूँ ब्रह्म" भनीकन ।
त्यस्तो मान्छे मुक्त हुन्न अथवा मुक्ति खातिर । उस्का प्रयास सम्पूर्ण बनि हाल्छन् निरर्थक ।
जसरी मुड्किले हान्नु आकाशलाई व्यर्थ छ । जस्तै भुस कुटी,भोको व्यक्ति पाउन्न चामल ॥ २८ ॥

य एतदुपनिषदं नित्यमधीते सोऽग्निपूतो भवति । स वायुपूतो भवति । स आदित्यपूतो भवति । स ब्रह्मपूतो भवति । स विष्णुपूतो भवति । स रुद्रपूतो भवति । स सर्वेषु तीर्थेषु स्नातो भवति । स सर्वेषु वेदेष्वधीतो भवति । स सर्ववेदव्रतचर्यासु चरितो भवति । तेनेतिहासपुराणानां रुद्राणां शतसहस्राणि जप्तानि फलानि भवन्ति । प्रणवानामयुतं जप्तं भवति । दश पूर्वान् दशोत्तरान्पुनाति । स पङ्क्तिपावनो भवति । स महान्भवति । ब्रम्हहत्या-सुरापानस्वर्णस्तेयगुरुतल्पगमनतत्संयोगिगतपातकेभ्यः पूतो भवति ॥ २९ ॥

---

[४३] अविनाशी ब्रह्म

[४४] अमनष्क स्थिति, मन रहित अवस्था

[४५] जीव र आत्मा अलग हो भन्ने भावना

[४६] मन रहित अवस्था वा भाव

[४७] परमात्माको पूर्ण अवस्था

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्छ जस्ले अध्ययन यही उपनिषद् सधैँ । अग्नि जस्तै, वायु जस्तै भइहाल्छ पवित्र ऊ ।
सूर्य, ब्रह्म, विष्णु, रुद्र जस्तै हुन्छ पवित्र ऊ । सबै तीर्थ पुगी स्नान गरेको फल पाउँछ ।
समस्त वेदको ज्ञाता, वेदोक्त व्रत-पालक[४८] । इतिहसहरू सारा पुराणहरूको पनि ।
पूरा अध्ययन गर्दा जत्तिकै ज्ञान पाउँछ । एक लाख रुद्रमन्त्र[४९] जपेको फल पाउँछ ।
गायत्री[५०] दस हज्जार जपेको फल पाउँछ । अगाडि र पछाडिका दसै कुलहरू सबै- ।
लाई पवित्र उ पार्छ, त्यस्तै आफ्ना वरिपरि । बसेकाहरू सम्पूर्णलाई उ शुद्ध पार्दछ ।
त्यसरी उ बनी हाल्छ लोकमा पङ्क्ति-पावक[५१] । उ बन्दछ महान् व्यक्ति, उस्लाई त कुनै पनि ।
ब्रह्महत्या, सुरापान, सुन्वाँदी चोरीको अनि । गुरुपत्नीसँग पनि सहवास भयो भने ।
साथै त्यस्ता महापाप गर्नेको सङ्गति पनि । भएमा जो पाप लाग्छ, तीन्बाट मुक्ति पाउँछ ।
अथवा ती पापबाट रहन्छ ऊ पवित्र नै ॥ २९ ॥

तद्विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः । दिवीवचक्षुराततम् ॥ ३० ॥

अन्तरिक्षमहाँ व्याप्त अति दीव्य प्रकाशझैँ । ज्ञानीहरू विश्वव्यापी भगवन् विष्णुको पद ।
हेरि राख्छन् सधैँ ब्रह्मतत्त्व प्राप्त गरे पछि ॥ ३० ॥

तद्विप्रासो विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते । विष्णोर्यत्परमं पदम् । ॐसत्यमित्युपनिगाद् ॥ ३१ ॥

त्यस्ता विप्रहरू अर्थात् ब्रह्मनिष्ठ भएर जो । बाँचेका छन्, अल्छिपना घमण्ड नलिइकन ।
सधैँ श्रेष्ठ कर्म गर्ने ज्ञानी साधक मानिस । तिन्ले पक्कै प्राप्त गर्छन् विष्णुको परमंपद ।
यै कुरा सत्य हो भन्छन् सारा उपनिषद्हरू ॥ ३१ ॥

शान्तिपाठः
पूर्णमदः .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति पैङ्गलोपनिषद्समाप्ता ॥

इति पैङ्गलोपनिषद्को नेपालीभाषामा ऋषिराज लुंसालीले गरेको छन्दोबद्ध भावानुवाद सकियो । २०७३ चैत्र ६ गते नदी सम्मेलन-स्थल कुरिनटार त्रिशूली गोरखा

---

[४८] वेदहरूमा वर्णित व्रतहरूको पालना गर्ने
[४९] ॐनमः शिवाय:
[५०] प्रणव मन्त्र ॐ भूःभुवःस्वः.....
[५१] पूरै पक्ति पवित्र पार्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। ब्रह्मविन्दूपनिषद् ।।

यो उपनिषद् कृष्ण यजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ । यसको दोस्रो नाम अमृतविन्दूपनिषद् पनि रहेको पाइन्छ । यसमा ब्रह्मको अनुसन्धान प्रक्रिया र मुक्ति र बन्धनको मूल कारण मन नै हो भन्ने कुरा उदाहरण सहित सरल ढङ्गमा वर्णन गरिएको पाइन्छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७३ चैत्र ९ काठमाण्डू

शान्तिपाठ

सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजश्विनावधितमस्तु । मा विद्विषावहै ।
ॐशान्ति: शान्ति: शान्ति:

गुरु शिष्य दुवै पाऔँ रक्षा, भोजन, विक्रम । हाम्रो शिक्षा गहन होस् , झगडा कहिल्यै नहोस् ।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नपरोस् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ।।

मनो हि द्विविधं प्रोक्तं शुद्धं चाशुद्धमेव च । अशुद्धं कामसंकल्पं शुद्धं कामविवर्जितम् ॥१॥

मन दुइ थरीका हुन्छन्, यौटा शुद्ध र निर्मल । अर्को थरी मन हुन्छ अशुद्ध, दुष्प्रभावित ।
जस्मा थुप्रै कामना र सङ्कल्पहरू जाग्दछन् । त्यस्तो खाले मनलाई बुझ्नु पर्छ अशुद्ध हो ।
अर्को खाले मन भित्र जाग्दैनन् कामना कुनै । न त्यस्ले लिन्छ सङ्कल्प, त्यो शुद्ध मन हो बुझ ॥ १ ॥

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयो: । बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम् ॥२॥

मन नै हो मानिसको हेतु बन्धन, मोक्षको । फँसे विषयमा[1] बन्धन्, छोडे विषय मुक्ति भो ॥ २ ॥

यतो निर्विषयस्यास्य मनसो मुक्तिरिष्यते । अतो निर्विषयं नित्यं मन: कार्यं मुमुक्षुणा ॥३॥
निरस्तविषयासङ्गं संनिरुद्धं मनो हृदि । यदा यात्युन्मनीभावं तदा तत्परमं पदम् ॥४॥

मनबाट विषयको भोग्ने इच्छा हट्यो भने । मात्र यो मनको भाव लम्कन्छ मुक्तिमार्गमा ।
तसर्थ जस्ले चाहन्छ मुक्त हूँ म भनीकन । मनलाई राख्नु सँधै टाढै विषयभोगमा ।
हट्छन् आसक्ति, विषय, जुन्बेला मनबाट यो । त्यै बेला हुन्छ मन यो हृदयाकाशमा स्थिर ।
अनि मात्र जीव हुन्छ उन्मनीभावमा[२] स्थित । तव उस्ले प्राप्त गर्छ परमं-पद[३] निश्चय ॥ ३-४ ॥

तावदेव निरोद्धव्यं यावद्धृदि गतं क्षयम् । एतज्ज्ञानं च मोक्षं च अतोऽन्यो ग्रन्थविस्तर: ॥५॥

मनलाई तवसम्म रोक्नु भड्किनबाट नै । जवसम्म त्यो गएर बन्दैन मनमा स्थिर ।
मन लीन हृदयमा भए, त्यै ज्ञान, मुक्ति हो । अरू फाल्तु कुरा खालि ग्रन्थका ढेर हुन् बुझ ॥ ५ ॥

नैव चिन्त्यं न चाचिन्त्यमचिन्त्यं चिन्त्यमेव च । पक्षपातविनिर्मुक्तं ब्रह्म संपद्यते तदा ॥६॥

चिन्ता नलिनु पर्नेमा नगर्नु चिन्तना कवै । चिन्तनीय तत्त्व माथि अचिन्ता नलिनु कवै ।
अचिन्तनीय वस्तु र चिन्तना योग्य तत्त्वमा । रहन्न भेद र जव पक्षपात रहन्न क्यै ।
त्यस्तो साधकले ब्रह्म पाएको भनी जाननु ॥ ६ ॥

स्वरेण संधयेद्योगमस्वरं भावयेत्परम् । अस्वरेण हि भावेन भावो नाभाव इष्यते ॥७॥

---

[१] सन्तान,धन र कीर्तिको लोभमा पर्नु
[२] अमनस्क वा मनरहित अवस्था

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जप्दै प्रणवको मन्त्र व्यक्त-ब्रह्ममहा[४] पुग । पछि प्रणव बाहेकै अव्यक्त-ब्रह्ममा[५] पुग ।
मन्त्र प्रणवको भन्दा अझै टाडा अवस्थित । परब्रम्ह प्राप्त गर्ने भावना राखी माध्यम ।
परब्रम्ह प्राप्त हुन्छ भाव-रूप लिइकन । अभाव-रूपमा प्राप्ति हुँदैन परब्रम्हको ॥ ७ ॥

तदेव निष्कलं ब्रह्म निर्विकल्पं निरञ्जनम् । तद्ब्रह्माहमिति ज्ञात्वा ब्रह्म संपद्यते ध्रुवम् ॥८॥

उपाधि र कलाहीन[६], निर्विकल्प र निर्मल । त्यस्तो ब्रह्म मै हूँ भन्ने जस्ले जान्दछ आँफूमा ।
मनुष्य त्यो ब्रह्ममय बनिहाल्दछ निश्चय ॥ ८ ॥

निर्विकल्पमनन्तं च हेतुदृष्टान्तवर्जितम् । अप्रमेयमनादिं च यत् ज्ञात्वा मुच्यते बुधः ॥९॥

जो ब्रह्म छ निर्विकल्प, अन्तहीन पनि छ ऊ । न ऊ कसैको हेतु छ, ऊ दृष्टान्तविहीन छ ।
उस्ले प्रपञ्च गर्दैन, उभन्दा आदि छैन क्वै । यस्तो परब्रह्म जान्ने विद्वान्ले मुक्ति पाउँछ ॥ ९ ॥

न निरोधो न चोत्पत्तिर्न बद्धो न च साधकः । न मुमुक्षा न मुक्तिश्च इत्येषा परमार्थता ॥१०॥

न उस्को लागि प्रलय, न त उत्पत्ति नै कुनै । न त बन्धन नै क्यै छ, चाहना न छ मुक्तिको ।
न मोक्ष नै छ उसको, यस्तो निश्चय राखने । व्यक्तिको ज्ञान नै जान्नु बोध हो परमार्थको ॥ १० ॥

एक एवात्मा मन्तव्यो जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिषु । स्थानत्रयव्यतीतस्य पुनर्जन्म न विद्यते ॥११॥

रहन्छ एकै यो आत्मा जाग्रत्,स्वप्न,सुषुप्तिमा । तीनैबाट छ जो टाडा, जन्मन्न फेरि उ कहीँ ॥ ११ ॥

एक एव कि भूतात्मा भूते भूते व्यवस्थितः । एकधा बहुधा चैव दृश्यते जलचन्द्रवत् ॥१२॥

एकै अन्तर्यामी सबै प्राणीको देहभित्र छ । देखिएझैं चन्द्र भिन्न, विभिन्न जलपात्रमा ॥ १२ ॥

घटसंवृतमाकाशं लीयमाने घटे यथा । घटो लीयेत नाकाशं तद्वज्जीवो नभोपमः ॥१३॥

आकाश छ घडा भित्र खाली भाग स्वरूपमा । घडा फुटेमा त्यो खाली भाग फुट्दैन क्यैगरी ।
जस्तै आकाश नाशिन्न घडाको नाशमा पनि । त्यस्तै यो देह प्राणीको नाशिएर गए पनि ।
देहका भित्रको आत्मा नाशिदैन कसैगरी ॥ १३ ॥

घटवद्विविधाकारं भिद्यमानं पुनः पुनः । तद्भग्नं न च जानाति स जानाति च नित्यशः ॥१४॥

घडा जस्तै प्राणीका छन् शरीर भिन्नभिन्न नै । घडा फुटेझैं ती प्राणी-देह मर्छन् बराबर ।
ती मर्ने देह जान्दैनन् आफू भित्रै छ ब्रह्म त्यो । तर त्यो ब्रह्मले नित्य देहको ज्ञान राख्दछ ॥ १४ ॥

शब्दमायावृतो यावत्तावत्तिष्ठति पुष्करे । भिन्ने तमसि चैकत्वमेकमेवानुपश्यति ॥१५॥

नामको रूपको मायाजालले ढाकिइकन । बाँधिए सरी जीवात्मा रहन्छ जवसम्म यो ।
तवसम्म हृदयको कमलाकार-पुष्पमा । रहन्छ, जव मायाको अँध्यारो नष्ट बन्दछ ।
ज्ञानरूपी उज्यालोले झलमल्ल भईकन । जीवात्मा, परमात्माको भेद निर्मूल बन्दछ ।
तव विद्वान् पुरुषले एकत्वभाव देख्दछ ॥ १५ ॥

शब्दाक्षरं परं ब्रह्म तस्मिन्क्षीणे यदक्षरम् । तद्विद्वानक्षरं ध्यायेद्यदीच्छेच्छान्तिमात्मनः ॥१६॥

शब्द-ब्रह्म प्रणव र तत्त्व जो परब्रम्ह छ । यी दुवै नै अक्षर छन् अथवा नाशहीन छन् ।
यी मध्ये यदि क्वै एक तत्व क्षीण भयो भने । अर्को तत्त्व अक्षय भै जो रहन्छ बनी स्थिर ।

---

[४] स्थूल लिङ्गशरीर

[५] सूक्ष्म कारण शरीर

[६] मन, बुद्धि,अहंकार,चित्त आदि एपाधि र सोहृकलाहीन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यही तत्व परब्रह्म हो वास्तविक, अक्षर । शान्तिको चाहना गर्ने विद्वान् साधकले पनि ।
त्यै अक्षर-ब्रह्मको नै गर्नु पर्दछ चिन्तन ॥ १६ ॥

द्वे विद्ये वेदितव्ये तु शब्दब्रह्म परं च यत् । शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥१७॥

संसारमा दुवै विद्या बुझ्न वा जान्न योग्य छन् । एउटा हो शब्दब्रह्म[७], अर्को त परब्रह्म हो ।
शब्दब्रह्म विषयमा पारंगत भईकन । परब्रह्म प्राप्त गर्ने सामर्थ्य राख्न सक्दछ ॥ १७ ॥

ग्रन्थमभ्यस्य मेधावी ज्ञानविज्ञानतत्वतः । पलालमिव धान्यार्थी त्यजेद्ग्रन्थमशेषतः ॥१८॥

ज्ञान-विज्ञानको सार लिनु ग्रन्थहरू पढी । बाँकी किताबका ढेर लिएर हिड्नु व्यर्थ छ ।
किसानले दाँइ गरी घरमा धान ल्याउँछ । परालचैं छोडिदिन्छ खेतमा नै जसोगरी ॥ १८ ॥

गवामनेकवर्णानां क्षीरस्याप्येकवर्णता । क्षीरवत्पश्यते ज्ञानं लिङ्गिनस्तु गवां यथा ॥१९॥

नानाथरी रुप-रङ्ग गाइका हुन सक्दछन् । गाईका दूध चैं सारा निक्लन्छन् एक रङ्गकै ।
हुन सक्छन् भिन्न बुद्धि मान्छेका, भिन्न गाइ झैं । तर मान्छे भिन्न भए पनि ज्ञान अभिन्न छ ।
जस्तै गाई भिन्न भए पनि दूध अभिन्न छ ॥ १९ ॥

घृतमिव पयसि निगूढं भूते भूते च वसति विज्ञानम् । सततं मन्थयितव्यं मनसा मन्थानभूतेन ॥२०॥

जसरी दूधमा घिउ लुकेको हुन्छ गूढमा[८] । त्यस्तै प्रत्येक प्राणीको मनमा परब्रह्म छ ।
दूधबाट घिउ झिक्न दूधलाई मथे सरी । परब्रह्म प्राप्ति गर्न मन यो मथ्नु पर्दछ ।
मनलाई मदानीको रूपमा लिइ मन्थन । गरी, ब्रह्म प्राप्ति गर्नु गर्दै ध्यान र चिन्तन ॥ २० ॥

ज्ञाननेत्रं समादाय चोद्धरेद्वह्निवत् परम् । निष्कलं निश्चलं शान्तं तद्ब्रह्माहमिति स्मृतम् ॥२१॥

ज्ञानरूपी नेत्रबाट हेरेर अग्निकै सरी । तेजिला ती परब्रह्मको गर्नु पर्छ चिन्तन ।
जो छन् कलाहीन[९] अनि शान्त, निश्चल-भावमा । त्यस्तो ब्रह्म मै हूँ भन्ने भावना लिनु पर्दछ ॥ २२ ॥

सर्वभूताधिवासं च यद्भूतेषु वसत्यपि । सर्वानुग्राहकत्वेन तदस्म्यहं वासुदेवः तदस्म्यहं वासुदेव इति ॥२२॥

जुन् वासुदेवमा सारा प्राणीले वास गर्दछन् । प्राणी-हृदय सबमा बस्दछन् वासुदेव नै ।
विना कारण प्राणीमा कृपा जो गरिराख्दछन् । त्यस्ता सवैमा बसने वासुदेव म नै त हूँ ।
ती सर्बात्मा वासुदेव म आफैं हूँ भनी बुझ ॥ २२ ॥

शान्तिपाठ
सहनाववतु । .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति ब्रह्मविन्दूपनिषद्समाप्ता ॥

इति ब्रह्मविन्दूपनिषद्को नेपालीभाषामा ऋषिराज लुंसालीले गरेको छन्दोबद्ध भावानुवाद सकियो । २०७३ चैत्र ११ गते काठमाण्डू ।

---

[७] वेद,वेदान्त र प्रणव आदि
[८] आन्तरिक तत्वको रुपमा
[९] पूर्ववर्णित सोहकला रहित

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। ब्रह्मविद्योपनिषद् ।।

यो उपनिषद् कृष्ण यजुर्वेदसँग सम्वन्धित छ। यसमा ब्रह्म-प्राप्ति र यसका उपायहरू बारे विस्तृत वर्णन गरिएको छ। प्रणव-ब्रह्म र यसका विभिन्न प्रभाग र विषयहरूमा सविस्तार उल्लेख गरिएकोले नै यस उपनिषद्लाई ब्रह्मविद्योपनिषद् भनिएको हो। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ फागुन मेलबोर्न अष्ट्रेलिया

शान्तिपाठः

ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै।
ॐ शान्तिः ॐशान्तिः ॐशान्तिः।

गुरु शिष्य दुवै पाऔँ रक्षा, भोजन, विक्रम। हाम्रो शिक्षा गहन होस् , झगडा कहिल्यै नहोस्।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाशियून्, मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्तिहोस्।

अथ ब्रहाविद्योपनिषदुच्यते। प्रसादाद्ब्रह्मणस्तरुय विष्णोरद्भुतकर्मणः। रहस्यं ब्रह्मविद्याया ध्रुवाग्निं संप्रचक्षते ॥१॥

ब्रह्मविद्योपनिषद्को गरिन्छ अव वर्णन। विचित्र र श्रेष्ठ कर्म गर्ने श्री विष्णुदेवको।
कृपाले ध्रुव-अग्नि वा ज्ञानको रूपमा लिई। ज्ञानीहरूले वोलेको ब्रह्मविद्या-रहस्य यो।
यसै उपनिषद्भित्र गरिन्छ अव प्रस्तुत ॥ १ ॥

ॐमित्येकाक्षरं ब्रह्म यदुक्तं ब्रह्मवादिभिः। शरीरं तस्य वक्ष्यामि स्थानं कालत्रयं तथा ॥२

ब्रह्मवादीहरू भन्छन् ॐ नै ब्रह्म भनी बुझ। त्यै ॐको स्थान, तिन्काल, शरीर हुन्छ वर्णन ॥ २ ॥

तत्र देवास्त्रयः प्रोक्ता लोका देवास्त्रयोऽग्नयः। तिस्रो मात्रार्धमात्रा च त्र्यक्षरस्य शिवस्य तु ॥३ ॥

ॐ कारमा तीन देव, तीनलोकहरू अनि। ऋक्,यजु,साम यी तीनै वेदका साथ अग्नि छन्।
शिवका रूपमा ख्याति पाएका तीन अक्षर। अ,उ,म् र अर्धमात्रा चन्द्रबिन्दु सबै मिली ॥ ३ ॥

ऋग्वेदो गार्हपत्यं च पृथिवी व्रह्म एव च। अकारस्य शरीरंतु व्याख्यातं ब्रह्मवादिभिः ॥४

अकारको शरीर छ बनेको चारतत्वले। ऋग्वेद, गार्हपत्याग्नि,ब्रह्मा र पृथिवी गरि।
यिनै चारतत्त्व मिलि बन्छ देह अकारको ॥ ४ ॥

यजुर्वेदोऽन्तरिक्षं च दक्षिणाग्निस्तथैव च। विष्णुश्च भगवान्देव उकारः परिकीर्तित ॥५

उकारको देह पनि बन्छ यी चारतत्त्वले। यजुर्वेद, दक्षिणाग्नि, वृहद्व्योम र विष्णुजी।
यिनै चारतत्त्व मिलि बन्छ देह उकारको ॥ ५ ॥

सामवेदस्तथा द्यौश्चाहवनीयस्तथैव च। ईश्वरः परमो देवो मकारः परिकीर्तित ॥६ ॥

मकारको देह पनि बन्छ यी चारतत्त्वले। आवाहनीयाग्नि, सामवेद,द्युलोक, ईश्वर।
यिनै चारतत्त्व मिलि बन्छ देह मकारको ॥ ६ ॥

सूर्यमण्डलमध्येऽथ ह्यकारः शङ्खमध्यगः। उकारश्चन्द्रसंकाशस्तस्य मध्ये व्यवस्थितः ॥७
मकरस्त्वग्निसंकाशो विधूमो विद्युतोपमः। तिस्रो मात्रास्तथा ज्ञेयाः सोमसूर्याग्निरुपिणः ॥८

अकारको रुप जो छ शङ्खको मध्यभागझैँ। सूर्यमण्डलको बीच-भागमा छ अवस्थित।
चन्द्रमाको रुपजस्तो ऊर्ध्वरूपी उकार त। चन्द्रमण्डलको मध्यभागमा छ अवस्थित।
चम्केको विजुली जस्तो मकार जो छ उज्वल। विना धुवाँको अग्निको मध्यमा छ प्रतिष्ठित।
तीनै मात्रा सूर्य,चन्द्र,अग्निको रूपमा बुझ ॥ ७-८ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शिखा तु दीपसंकाशा तस्मिन्नुपरि वर्वते । अर्धमात्रा तथा ज्ञेया प्रणवस्योपरि स्थिता ॥ ९ ॥

दियो बल्दा दीपशिखा जसरी माथि जल्दछ । ॐकारको माथि हुने अर्द्धमात्रा छ त्यै सरी ॥ ९ ॥

पद्मसूत्रनिभा सूक्ष्मा शिखा सा दृश्यते परा । सा नाडी सूर्यसंकासा सूर्यं भित्वा तथापरा ॥ १०

द्विसप्ततिसहस्राणि नाडीं भित्वा च मूर्धनि । वरदः सर्वभूतानां सर्वं व्याप्येव तिष्ठति ॥११

ॐकारको अर्द्धमात्रा, दीपशिखा सरी स्थित । पद्म-सूत्र सरी हेर्दा देखिन्छ अतिदीव्य त्यो ।
त्यो सूर्य जस्तै नाडिले सूर्यको गरि भेदन । पार गर्दै नाडिहरू बहत्तर-हजार नै ।
गई बस्छे केन्द्रित भै शिरको ब्रह्मरन्धमा । सबै प्राणीलाई यस्ले वरदान दिने गरी ।
सबैलाई समेटर भई व्यापक बस्दछे ॥१०, ११॥

कांस्यघण्टानिनादस्तु यथा लीयति शान्तये । ओङ्कारस्तु तथा योज्यः शान्तये सर्वमिच्छता ॥१२ ॥

आवाज काँसे-घण्टाको जसरी शान्त भैकन । लीन बन्दछ, त्यस्तै नै ॐकारसाधना गरे ।
सबै इच्छाहरू शान्त भइहाल्छन् मनुष्यका ॥ १२ ॥

यस्मिन्विलीयते शब्दस्तत्परं ब्रह्म गीयते । धियं हि लीयते ब्रह्म सोऽमृतत्वाय कल्पते ॥१३ ॥

जुन् तत्त्वमा शब्द लीन हुन्छ त्यो परब्रह्म हो । ब्रम्हमा लीन बुद्धि चैं जान्नु अमृत-ब्रह्म हो ॥ १३ ॥

वायुस्तेजस्तथाकाशस्त्रिविधो जीवसंज्ञकः । सजीवः प्राण इत्युक्तो वालाग्रशतकल्पितः ॥१४ ॥

हावा, तेज र आकाशसँग दाँजेर प्राणको । दिने गरिन्छ उपमा, आकार तर प्राणको ।
रउँको सैकडा-हिस्साको बराबर सूक्ष्म छ ॥ १४ ॥

नभिस्थाने स्थितं विश्वं शुद्वतत्वं सुनिर्मलम् । आदित्यमिवदीप्यन्तं रश्मिभिश्चाखिलं शिवम् ॥१५॥

नाम चैं विश्व हो, शुद्ध तत्त्वबाट छ निर्मित । सूर्य जस्तै तेजिलो छ प्रकाशमय पार्दछ ।
अत्यन्त कल्याणमय साथै निर्मल रूप छ । नाभिस्थानै आश्रय हो माथि वर्णित जीवको ॥ १५ ॥

सकारं च हकारं च जीवो जपति सर्वदा । नाभिरन्ध्राद्विनिष्क्रान्तं विषयव्याप्तिवर्जितम् ॥१६

श्वास तान्ने श्वास फेर्ने क्रममा जीव सर्वदा । जप गर्ने गर्छ नित्य "स" कार र "ह"कारको ।
यही जप गरी जीव नाभिको प्वाल मास्तिर । निरन्तर उठिरन्छ, कुनै विषयवस्तुले ।
छोपेर रोक्न सक्दैनन्, उस्लाई कहिल्यै पनि ॥ १६ ॥

तेनेदं निष्कलं विद्यात्क्षीरात्सर्पिर्यथा तथा । कारणेनात्मना युक्तः प्राणायामैश्च पञ्चभिः ॥१७ ॥

कलाहीन र सबको हेतु[1] जो आत्मतत्व छ । शरीरका पाँचतत्त्व[2] सबैमा प्राण व्याप्त छ ।
मथेको दूधमा जस्तै भित्र त्यो घिउ व्याप्त छ ॥ १७ ॥

चतुष्कलासमायुक्तो भ्राम्यते च हृदि स्थितः । गोलकस्तु यदा देहे क्षीरदण्डेन वा हतः ॥१८ ॥

चारै कलाले संयुक्त भइ हृदयमा स्थित । प्राणतत्त्व[3] घुमाइन्छ जीवको देहभित्रमा ।
मदानीले दूधलाई घडामा मथिए सरी ॥ १८ ॥

एतस्मिन् वसते शीघ्रमविश्रान्तं महाखगः । यावन्निःश्वसितो जीवस्तावन्निष्कलतां गतः ॥१९॥

नविसाई छिटो उड्ने महापक्षी स्वरूपमा । यो देहमा जीव[4] बस्छ, आफ्ना पूर्ण कला लिई ।

[1]कारणरूपमा रहेको
[2]माटो, पानी, तेज, वायु र आकाश
[3]श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया
[4]प्राणतत्त्व, श्वासप्रक्रिया

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रोकिन्छ जब यो श्वास, तव यो जीव तत्क्षण। कला-विहीन भैहाल्छ अथवा मृत बन्दछ ॥ १९ ॥

नभस्थं निष्कलं ध्यात्वा मुच्यते भवबन्धनात्। अनाहतध्वनियुतं हंसं यो वेद हृद्गतम् ॥२०

स्वप्रकाशचिदानन्दं स हंस इति गीयते। रेचकं पूरकं मुक्त्वा कुम्भकेन स्थितः सुधीः ॥ २१

नाभिकन्दे समौ कृत्वा प्राणापानौ समाहितः। मस्तकस्थामृतास्वादं पीत्वा ध्यानेन सादरम् ॥ २२

दीपाकारं महादेवं ज्वलन्तं नाभिमध्यमे। अभिषिच्यामृतेनैवं हंसहंसेति यो जपेत् ॥ २३

जरामरणरोगादि न तस्य भुवि विद्यते। एवं दिने दिने कुर्यादणिमादिविभूयते ॥ २४

आकाशमा रहेको त्यो कलाले मुक्त तत्त्वको। गर्दै चिन्तन, त्यो जीव भवसागरका सबै।
पाशो र बन्धनहरूबाट उन्मुक्त बन्दछ। जुन् जीवले जान्न सक्छ, आफ्नै हृदयमा स्थित।
नरोकिने-ध्वनियुक्त, प्रकाशमय उज्वल। चैतन्यमय-आनन्दयुक्त "हंस"स्वरूपको।
जानकारी गर्न सक्छ, मानिन्छ "हंस" उ स्वयम्। श्वास तान्ने, श्वास फाल्ने, रोकेर प्रक्रियाहरू।
श्वासलाई नाभिकेन्द्रमा गरेर प्रतिष्ठित। कुम्भकाशनमा वस्दै अपान अनि प्राणको।
सम्मिश्रण गराएर मस्तिष्क-स्थानमा स्थित। अमृततत्त्वको जस्ले ध्यानका साथ आदर-।
भाव राखी पान गर्छ, साथमा नाभिकेन्द्रमा। दियो बले सरी बल्ने महादेव-स्वरूपमा।
अमृत सिञ्चन गरि "हंस-हंस" भनिकन। जप बारम्बार गर्छ त्यस्तो पुरुषलाइ ता।
बुढापा, रोग, मृत्युले छुन सक्दैन क्यै गरी। साथै उस्ले प्राप्त गर्न सक्छ ती अष्टसिद्धि नै।
हरेक दिन अभ्यास उसले गर्नु पर्दछ ॥ २०-२४ ॥

ईश्वरत्वमवाप्नोति सदाऽभ्यासरतः पुमान्। वहवो नैकमार्गेण प्राप्ता नित्यत्वमागताः ॥ २५ ॥

गरे अभ्यास दिनहूँ बन्न सक्दछ ईश्वर। यही बाटो समातेर धेरै-धेरै मनुष्यले।
ईश्वरत्व प्राप्त गरी बने नित्य-स्वरूपका ॥ २५ ॥

हंसविद्यामृते लोके नास्ति नित्यत्वसाधनम्। यो ददाति महाविद्यां हंसाख्यां पारमेश्वरीम् ॥ २६ ॥

तस्य दास्यं सदा कुर्यात्प्रज्ञया परया सह। शुभं वाऽशुभमन्यद्वा यदुक्तं गुरुणा भुवि ॥ २७

तत्कुर्यादविचारेण शिष्यः संतोषसंयुतः। हंसविद्यामिमां लब्ध्वा गुरुशुश्रुषया नरः ॥ २८ ॥

नित्यत्व प्राप्तिका लागी हंसविद्या सरी कुनै। अर्को साधन वा विद्या छैन यो पृथिवीमहाँ।
परमेश्वरको शक्तियुक्त यो हंस नामको। महाविद्यालाई जस्ले अरुलाई सिकाउँछ।
त्यस्ता ज्ञानी-साधकका शाखा-सन्तानको पनि। ज्ञानपूर्वक सेवा र सुश्रूषा गर्नु पर्दछ।
त्यस्ता गुरुले जे दिन्छन् आदेश, उपदेशको। राम्रो, नराम्रो जे होला नराखी सोच क्यै पनि।
शिष्यले पालना गर्नु पर्छ सन्तोषपूर्वक। गुरुबाट प्राप्त गरी हंसविद्या मनुष्यले।
गुरुको सुश्रूषा गर्नु सदा तन्मय भैकन ॥ २६-२८ ॥

आत्मानमात्मना साक्षाद्ब्रह्म वुद्ध्वा सुनिश्चलम्। देहजात्यादिसंबन्धान्वर्णाश्रमसमन्वितान् ॥ २९

वेदशास्त्राणि चान्यानि पदपांसुमिव त्यजेत्। गुरुभक्तिं सदा कुर्याच्छ्रेयसे भूयसे नरः ॥३० ॥

गुरुबाट प्राप्त आत्म-ज्ञानले आफूलाइ नै। साक्षात् ब्रह्म भनी जान्नु दृढनिश्चय बुद्धिले।
देहको जातिको साथै नाता-सम्बन्धको अनि। वर्णाश्रम-धर्मको र वेद, शास्त्रहरू सबै।
सारा ज्ञान त्यागी देऊ, धूलोझैं पाउको तिमी। मात्र सेवा सुश्रूषामा गुरुको लाग्नु पर्दछ।
यसो गरे मात्र हुन्छ सदा कल्याण प्राणीको ॥ २९-३० ॥

गुरुरेव हरिः साक्षान्नान्य इत्यब्रवीच्छ्रुतिः ॥३१ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

श्रुति भन्छन् गुरु नै हुन् साक्षात् हरि स्वरुपमा । गुरु बाहेक अरू क्यै हुनै सक्दैन श्री हरि ॥ ३१ ॥

श्रुत्वा यदुक्तं परमार्थमेवतत्संशयो नात्र ततः समस्तम् ।
श्रुत्या विरोधे न भवेत्प्रमाणं भवेदनर्थाय विना प्रमाणम् ॥३२॥

जे पाइन्छ श्रुतिवाट ज्ञान त्यै परमार्थ हो । यस्मा शङ्का गर्नु हुन्न, योभन्दा पर छैन क्यै ।
यदि विरोध श्रुतिको गरेमा अरु क्यै पनि । प्रमाण बाँकी नै हुन्न, प्रमाण-हीनको कुनै ।
रहन्न क्यै अर्थ त्यस्को अनर्थ मात्र लाग्दछ । जो अनर्थ हुन्छ त्यस्ले सर्वथा हानि गर्दछ ॥३२॥

देहस्थः सकलो ज्ञेयो निष्कलो देहवर्जितः । आप्तोपदेशगम्योऽसौ सर्वतः समवस्थितः ॥ ३३ ॥

चेतना जो देहमा छ त्यो कला-भेदयुक्त छ । चेतना जो विना देह रहन्छ त्यो छ निष्कल[५] ।
आफ्ना गुरुबाट प्राप्त विश्वस्त ज्ञान-तत्त्व यो । विना कुनै भेद वस्छ, सर्वत्र समभावले ॥ ३३ ॥

हंसहंसेति यो ब्रूयाद्धंसो ब्रह्मा हरिः शिवः । गुरुवक्त्रात्तु लभ्येत प्रत्यक्षं सर्वतोमुखम् ॥ ३४ ॥

ज्ञानी साधक जसले हंस-हंस पुकार्दछ । (अथवा हंसको उल्टो सोऽहंको भाव राख्दछ ।)
ब्रम्हा, बिष्णु र शिवको उसले रूप पाउँछ । गुरुको ज्ञानले गर्दा सर्वतोमुखी ब्रह्मको ।
ज्ञान पाउन प्रत्यक्षै ऊ नै सक्षम बन्दछ ॥ ३४ ॥

तिलेषु च यथा तैलं पुष्पे गन्ध इवाश्रितः । पुरुषस्य शरीरेऽस्मिन्स बाह्याभ्यन्तरे तथाः ॥ ३५ ॥

तिलमा तेल जसरी, फूलमा गन्ध बस्दछ । ब्रह्म बस्दछ मान्छेको देहमा भित्र बाहिर ॥ ३५ ॥

उल्काहस्तो यथालोके द्रव्यमालोक्य तां त्यजेत् । ज्ञानेन ज्ञेयमालोक्य पश्चाज्ज्ञानं परित्यजेत् ॥ ३६ ॥

लिएर हातमा बत्ति सामानहरू खोजदा । बत्ति निभाइनै दिन्छ सामान देखिए पछि ।
ज्ञानको माध्यम गरि ज्ञातव्य-तत्त्व[६] खोजदा । ज्ञानलाई छोड्नु पर्छ ब्रह्मज्ञान मिले पछि ॥ ३६ ॥

पुष्पवत्सकलं विद्याद्गन्धस्तस्य तु निष्कलः । वृक्षस्तु सकलं विद्याच्छाया तस्य तु निष्कलः ॥ ३७

फूल चाँहि कलायुक्त, कला-विहीन गन्धझैँ । कलायुक्त वृक्ष हुन्छ तर छाया छ निष्कल[७] ।

निष्कलः सकलो भावः सर्वत्रैव व्यवस्थितः । उपायः सकलस्तद्वदुपेयश्चैव निष्कल ॥ ३८ ॥

कलायुक्त, कलाहीन भाव सर्वत्र व्याप्त छ । उपाय छन् कलायुक्तउपेय[८] (ब्रह्म) निष्कल ॥ ३८ ॥

सकले सकलो भावो निष्कले निष्कलस्तथा । एकमात्रो द्विमात्रश्च त्रिमात्रश्चैव भेदतः ॥ ३९ ॥
अर्धमात्रा परा ज्ञेया तत ऊर्ध्व परत्परम् । पञ्चधा पञ्चदैवत्यं सकलं परिपठ्यते ॥४० ॥

कलायुक्त सकलमा[९] कलाको भाव प्रष्ट छ । कलाविहीन त्यो व्रह्म अखण्ड-निर्विकार छ ।
एकमात्रा, दुइमात्रा, तीनमात्राहरू सबै । कला-विभागले युक्त रहन्छन् उपयोगमा ।
अर्धमात्रा भने छुट्टै तीनैबाट निकै पर । अर्धमात्रा मास्तिर चैँ हुने गर्छन् परात्पर[१०] ।
पञ्च-प्राण, पञ्च-महाभूतका साथ जीव यो । लिई सकलकै रूप हुन्छ यो पञ्च-दैवत ॥ ३९-४० ॥

ब्रह्मणो हृदयस्थानं कण्ठे विष्णुः समाश्रितः । तालुमध्ये स्थितो रुद्रो ललाटस्थो महेश्वर ॥ ४१ ॥

ब्रह्म वस्छन् हृदयमा, घाँटिमा विष्णु वस्दछन् । तालुका बीचमा रुद्र, महेश्वर निधारमा ॥ ४१ ॥

---

[५] कलारहित वा विभाग-रहित
[६] व्रह्मज्ञान
[७] कला वा विभाग नभएको ।
[८] ज्ञानीरूपी उपायवाट ज्ञातव्य
[९] विभेद सहितको पदार्थ वा जीव
[१०] परव्रह्म

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नासाग्रे अच्युतं विद्यात्तस्यान्ते तु परं पदम् । परत्वात्तु परं नास्तीत्येवं शास्त्रस्य निर्णयः ॥ ४२ ॥

टुप्पोमा नाकको बस्छन् सदाशिवजी (अच्युत) । नाकको फेद अथवा आँखीभौंको बीचैमहाँ ।

परम-पदको स्थान केन्द्रहो परब्रह्मको । यो भन्दा श्रेष्ठ क्यै स्थान छैन, यै शास्त्र-निर्णय ॥ ४२ ॥

देहातीतं तु तं विद्यान्नासाग्रे द्वादशाङ्गुलम् । तदन्तं तं विजानीयात्तत्रस्थो व्यापयेत्प्रभुः ॥ ४३ ॥

टुप्पो भन्दा नासिकाको[11] बाह्र अङ्गुल माास्तिर । देहातीत परब्रह्मको स्थान भनि जाननु ।

सहस्रार चक्र हुन्छ त्यस्को अन्तिम भागमा । बस्छन् त्यै चक्रमा जान्नु प्रभु व्यापक जो छन ॥ ४३ ॥

मनोऽप्यन्यत्र निक्षिप्तं चक्षुरन्यत्र पातितम् । तथाऽपि योगिनां योगो ह्यविच्छिन्नः प्रवर्तते ॥ ४४ ॥

मन अन्त कतै जावस्, आँखाले देख्छ क्यै अरू । तथापि योगीको योग चलिरन्छ निरन्तर ॥ ४४ ॥

एतत्तु परमं गुह्यमेतत्तु परमं शुभम् । नातः परतरं किंचिन्नातः परतरं शुभम् ॥ ४५ ॥

यही रहस्य हो गूढ, सर्वश्रेष्ठ पनि यही । यो भन्दा बढी क्यै छैन, गुह्य, श्रेष्ठ, कुनै कुरा ॥ ४५ ॥

शुद्धज्ञानामृतं प्राप्त परमाक्षरनिर्णयम् । गुह्यादगुह्यतमं गोप्यं ग्रहणीयं प्रयत्नतः ॥ ४६ ॥

ज्ञानरूपी अमृत यो अतिशुद्ध मिले पछि । ननाशिने परब्रह्मको लिनु पर्छ निर्णय ।

गोप्य भन्दा महागोप्य अतिगोप्य छ ज्ञान यो । यो ज्ञान पाउन गर्नु महायत्न निरन्तर ॥ ४६ ॥

नापुत्राय प्रदातव्यं नाशिष्याय कदाचन । गुरुदेवाय भक्ताय नित्यं भक्तिपराय च ॥४७

प्रदातव्यमिदं शास्त्रं नेतरभ्यः प्रदापयेत् । दाताऽस्य नरकं याति सिध्यते न कदाचन ॥४८ ॥

निसन्तान मानिसमा नदिनु ब्रह्मज्ञान यो । शिष्य बाहेक अरूमा पनि दिनु निषिद्ध छ ।

गुरुको भक्ति जो गर्छ, गरि राख्छ निरन्तर । त्यस्ता सच्चा-भक्त शिष्यमा मात्र ज्ञान यो दिनु ।

अरु कसैमा नदिनु दिए नरक पुग्दछ । त्यस्ताले अरु क्यै सिद्धि पाउन्न कहिल्यै पनि ॥ ४७-४८ ॥

गृहस्थो ब्रह्मचारी वा वानप्रस्थश्च भिक्षुकः । यत्र तत्र स्थितो ज्ञानी परमाक्षरवित्सदा ॥ ४९ ॥

चाहे क्यै ब्रह्मचारी होस्, गृहस्थी, वानप्रस्थी वा । सन्यासी होस् र ऊ बसोस् जुन्सुकै ठाउँमा पनि ।

जानेको छ यदि उस्ले परमाक्षर तत्त्व[12] यो । त्यस्ता साधकलाई ता ज्ञानी नै मान्नु सर्वदा ॥ ४९ ॥

विषयी विषयासक्तो याति देहान्तरे शुभम् । ज्ञानादेवास्य शास्त्रस्य सर्वावस्थोऽपि मानवः ॥५० ॥

भोगमा र विषयमा आसक्त जीवले पनि । यदि यो हंसविद्याको ज्ञान प्राप्त गर्‍यो भने ।

मरे पछि पनि उस्को शास्त्रीय-ज्ञान हेतुले । शुभ कल्याण नै हुन्छ कुनै हालतमा पनि ॥ ५० ॥

ब्रह्महत्याश्वमेधाद्यैः पुण्यपापैर्न लिप्यते । चोदको बोधकश्चैव मोक्षदश्च परः स्मृतः ॥५१॥

इत्येषां त्रिविधो ज्ञेय आचार्यस्तु महीतले । चोदको दर्शयेन्मार्गं बोधकः स्थानमाचरेत् ॥५२॥

मेक्षदस्तु परं तत्वं यज्ज्ञात्वा परमश्नुते । प्रत्यक्षयजनं देहे संक्षेपाच्छृणु गौतम ॥५३॥

ब्रह्महत्या गरी हुने पापबाट विमुक्त र । अश्वमेध यज्ञ गर्दा हुने पुण्य नचाहने ।

यस्ता गुणहरूबाट सुसम्पन्न गुरुहरू । तीन श्रेणीमा रहेर ज्ञान-मार्ग बताउँछन् ।

यौटा श्रेणी प्रेरकको जस्ले मार्ग बताउँछ । अर्को बोधकले चाँही यथार्थ ज्ञान-मार्गमा ।

प्रत्यक्ष आचरण र व्यवहार सिकाउँछ । अर्को मोक्ष-प्रदाताले परम-श्रेष्ठ तत्त्वको ।

जानकारी गराएर परमात्मा चिनाउँछ । हे गौतम अब सुन, गरिने देहभित्र नै ।

यज्ञ बारे दिन्छु ज्ञान अति संक्षिप्त रूपमा ॥ ५१-५३ ॥

---

[11] नाकको

[12] अविनाशी परब्रह्म

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तेनेष्ट्वा स नरो यति शाश्वतं पदमव्ययम् । स्वयमेव तु संपश्येद्देहे बिन्दुं च निष्कलम् ॥ ५४ ॥

यो देह-यज्ञ गर्नाले कर्ता मानिस, शाश्वत । अव्ययस्थानमा[13] पुग्छ साथै ऊ देहभित्र नै ।

कलाविहीन त्यो विन्दु[14] देख्न सक्षम बन्दछ ॥ ५४ ॥

अयने द्वे च विषुवे सदा पश्यति मार्गवित् । कृत्वा यामं पुरा वत्स रेचपूरककुम्भकान् ॥ ५५ ॥

उत्तरायणका साथै दक्षिणायनमा पनि । दिनको एक पहर साथमा रात्रिको पनि ।

एक-एक प्रहरमा प्राणायाम सदा गर । श्वास फाल्दै,[15] श्वास तान्दै, श्वास रोक्दै क्रमैसँग ॥५५॥

पूर्व चोभयमुच्चार्य अर्चयेत्तु यथाक्रमम् । नमस्कारेण योगेन मुद्रयारभ्य चार्चयेत् ॥ ५६ ॥

पहिले ॐ अनि हंस, उच्चारण दुवै गर । हंस, सोऽहं यी दुइटा नमस्कारस्वरुपका ।

योगद्वारा अनि साथै मुद्रा खेचरी, शाम्भवी[16] । दुबै मुद्राहरूलाई बनाइकन माध्यम ।

पूजा र अर्चना गर्नु पर्छ त्यो देह-यज्ञमा ॥ ५६ ॥

सूर्यस्य ग्रहणं वत्स प्रत्यक्षयजनं स्मृतम् । ज्ञानात्सायुज्यमेवोक्तं तोये तोयं यथा तथा ॥ ५७

प्रत्यक्ष-यज्ञ मानिन्छ सूर्यग्रहण प्रक्रिया ।"सोऽहम्"को साधना जस्तै सूर्य-पूजन हो बुझ ।

जसरी पानीमा पानी मिलाए पानी बन्दछ । त्यस्तै सद्ज्ञान गै मिल्छ सायुज्य-पदमा[17] पुगी ॥ ५७ ॥

एते गुणाः प्रवर्तन्ते योगाभ्यासकृतश्रमैः । तस्माद्योगं समादाय सर्वदुःखवहिष्कृतः ॥ ५८ ॥

योग अभ्यास गरदा जे जति श्रम लागदछ । यति धेरै गुणहरू हामी पाउन सक्दछौं ।

अभ्यास प्रक्रियाबाट सँधै उद्यमशील भै । सबै दुःखबाट मुक्ति पाउने गर कोशिस ॥ ५८ ॥

योगध्यानं सदा कृत्वां ज्ञानं तन्मयतां व्रजेत् । ज्ञानात्स्वरुपं परमं हंसमन्त्रं समुच्चरेत् ॥ ५९ ॥

"सोऽहम्"यो मन्त्र जपदै, गरदै योग-चिन्तन । परब्रह्म-तत्त्वमहाँ हुनु पर्दछ तन्मय[18] ।

हंस-मन्त्र साधकले परब्रह्मस्वरूपको । ज्ञानकै माध्यम लिइ साक्षात् दर्शन पाउँछ ॥ ५९ ॥

प्राणिनां देहमध्ये तु स्थितो हंसः सदाच्युतः । हंस एव परं सत्यं हंस एवं तु शक्तिकम् ॥ ६० ॥

प्राणीका देहको वीचभागमा हंस बस्दछ । त्यो हंस हुन्छ चैतन्य सदा अच्युतरूपमा[19] ।

हंस नै हो महासत्य, हंस नै शक्तिपुन्ज[20] हो ॥ ६० ॥

हंस एव परं वाक्यं हंस एव तु वैदिकम् । हंस एव परो रुद्रो हंस एव परात्परम् ॥ ६१ ॥

हंस नै हो महावाक्य, हंस नै वेदशास्त्र हो । हंस नै हुन् परं-रुद्र, परमात्मा त हंस हुन् ॥ ६१ ॥

सर्वदेवस्य मध्यस्थो हंस एव महेश्वरः । पृथिव्यादिशिवान्तं तु अकाराद्याश्च वर्णकाः ॥ ६२ ॥

---

[13]खर्च नहुने परमधाममा

[14]यस सन्दर्भमा ॐ कारविन्दु वा ब्रह्मतत्त्व

[15]रेचक, पूरक, कुम्भक प्राणायाम

[16]योगमा चित्तशुद्धि र प्राणलाइ माथि तान्नको लागि विभिन्न मुद्राहरू अपनाइन्छन् । जस्तै खेचरी, महा, अश्विनी, शक्तिचालिनी, योनी, योग, शाम्भवी, तडागी, विपरीतकरणी, वज्रोली, अमरोली र सहजोली आदि । तीमध्ये खेचरीमुद्रामा जिब्रोलाई उल्टा पारेर गलाभित्र घुसारेर हेराइलाई आँखीभुँइको वीचमा केन्द्रित गर्नु पर्छ । यसो गर्दा भोक, निद्रा, प्यास र मूर्च्छा आदिवाट मुक्ति पाइन्छ । चित्तलाई शून्य पारि खे अर्थात अन्तरिक्षमा चर अर्थात् घुम्ने हुँदा यस मुद्राको नाम खेचरी राखिएको हो । यसै गरी शाम्भवीमुद्रामा पद्म वा सिद्ध आसनमा वसी नाकको टुप्पोलाइ आँखीभुंइको वीचमा केन्द्रित गर्नु पर्छ ।

[17]सद्ज्ञानी र ब्रह्मतत्त्व एकाकार हुनु

[18]त्यही स्वरूपमा एकाकार हुनु

[19]आत्मतत्त्व वा ब्रह्मतत्ववाट तल नखस्ने ।

[20]शक्तिको घनीभूत रूप

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कूटान्ता हंस एव स्यान्मातृकेति व्यवस्थिता: । मातृकारहितं मन्त्रमादिशन्ते न कुत्रचितम् ॥ ६३ ॥
सबै देवहरू मध्ये हँसै हुन् परमेश्वर । यो पृथिवीलोकदेखि भगवान् शिवसम्म नै ।
त्यस्तै अ,आ,इ,उ,देखि वर्ण क्ष,त्र,ज्ञ सम्म नै । भित्रै छ हंस यो वर्ण-मात्राको रूप लीकन ।
दिइदैन उपदेश मन्त्र त्यस्तो कतै पनि । स्वरूप वर्ण-मात्राको नभए यदि मन्त्रमा ॥ ६२-६३ ॥
हंसज्योतिरनूपम्यं देवमध्ये व्यवस्थितम् । दक्षिणामुखमाश्रित्य ज्ञानमुद्रां प्रकल्पयेत् ॥ ६४॥
सदा समाधिं कुर्वीत हंसमन्त्रमनुस्मरन् । निर्मलस्फटिकाकांर दिव्यरुपमनुत्तमम् ॥ ६५॥
देवताको बीच वस्छ हंस-ज्योति स्वरूपमा । उस्को अरुसँग कुनै तुलना छ असंभव ।
दक्षिणामुखी शिवको बनाइकन आश्रय । ज्ञानमुद्रा बनाएर ध्यान गर्नु सधैं भरि ।
स्वच्छ निर्मल हीराझैं दीव्य उत्तम ज्योतिको । हंस-स्वरूपको ध्यान गर्नुपर्छ निरन्तर ॥ ६४-६५ ॥
मध्यदेशे परं हंसं ज्ञानमुद्रात्मरुपकम् । प्राणोऽपान: समानश्चोदानव्यानौ च वायव: ॥ ६६॥
पञ्चकर्मेन्द्रियैर्युक्ता: क्रियाशक्तिबलोद्यता: । नाग: कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनंजय: ॥ ६७॥
पञ्चज्ञानेन्द्रियैर्युक्ता ज्ञानशक्तिबलोद्यता: । पावक: शक्तिमध्ये तु नाभिचक्रे रवि: स्थित: ॥ ६८॥
मध्यभाग केन्द्रित भै ज्ञानमुद्रा स्वरुपका । परम-हंसको ध्यान सदैव गर्नु पर्दछ ।
वाणी, हात, पाउ, गुदा, लिङ्ग यी कामकाजका । पञ्च-कर्मेन्द्रियहरू सबैको साथ लीकन ।
प्राण, अपान र व्यान, समान र उदान यी । पञ्च-प्राण, पञ्च-वायु कार्यशक्ति समेत ली ।
हुन जान्छन् प्राण-शक्ति अत्यन्त बलवान यी ॥६६-६८॥
वन्धमुद्रा कृता येन नासाग्रे तु स्वलोचने । आकारे वन्हिरित्याहुरुकारे हृदि संस्थित: ॥ ६९ ॥
मकारे च भ्रुवोर्मध्ये प्राणशक्त्या प्रवोधयेत् । ब्रह्मग्रन्थिरकारे च विष्णुग्रन्थिर्हृदि स्थित: ॥ ७० ॥
रुद्रग्रन्थिर्भ्रुवोर्मध्ये भिद्यतेऽक्षरवायुना । अकारे संस्थितो ब्रह्मा उकारे विष्णुरास्थित: ॥ ७१॥
मकारे संस्थितो रुद्रस्ततोऽस्यान्त: परात्पर: । कण्ठं संकुच्य नाड्यादौ स्तम्भिते येन शक्तित: ॥ ७२ ॥
रसना पिड्यमानेयं षोडशी वोर्ध्वगामिनी । त्रिकुटं, त्रिविधा चैव गोलाखं निखरं तथा ॥ ७३ ॥
त्रिशङ्खवज्रमोंकारमूर्ध्वनालं भ्रुवोर्मुखम् । कुण्डलीं चालयन्प्राणान्भेदयन्शशिमण्डलम् ॥ ७४ ॥
गर्नु अभ्यास पहिले मुद्रा र बन्धको पनि । बन्ध बारे थोरैमातल, मुद्रा बारे माथि लेखिएको छ ।
टुप्पोमा नाकका साथै दुई आँखाहरूमहा । "अकार-अग्नि"को स्थान रहेको छ भनि बुझ्न ।
"उकार-अग्नि"हृदयस्थानमा छ प्रतिष्ठित । "मकार-अग्नि"को स्थान आँखिभुँइ बीचमा बुझ्न ।
यी तीनै अग्निमा प्राणशक्ति संयुक्त पारनु । अकारमा ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि उकारमा ।
रुद्रग्रन्थी भृकुटिको मध्यमा छ प्रतिष्ठित । अक्षर-वायु वा हंस-ज्ञानले, ज्ञानी-साधक ।
यी तीनोटै ग्रन्थिलाई गर्न सक्दछ भेदन[२१] । ब्रम्हा अकारमा बस्छन्, विष्णु बस्छन् उकारमा ।
मकारमा रुद्र बस्छन्, सबैको अन्त्यमा गई । परात्पर (परब्रह्म) को अवस्थिति जाननु ।
जालन्धरबन्ध अर्थात् घाँटी खुम्च्याइ जोरले । आदिशक्तिलाई अर्थात् शक्ति-कुण्डलिनीकन ।
रोकेर राख्नु तत्पश्चात् जिब्रोलाई दवाउनु । त्यस्पछि सोह्र-आधारहरूले भै सुसज्जित ।
रहने, र स्वभावैले उँभो जान रुचाउने[२२] । इडा र पिङ्गला साथै सुषुम्ना, तीन नाडिको ।
मिल्ने ठाउँ वा त्रिकूटस्थलमा पुग्न सक्षम । तीनै प्रकारले युक्त, शिरको ब्रम्हरन्ध्रमा ।
पुग्न सक्ने सुषुम्ना यो नाडिलाई त्यसैगरी । सुख, दुख्ख अनि सुख्ख-दु:ख सारा चपाउने ।

लक्ष्य चिरेर पारि पुग्नु
बन्ध वारे थोरैमातल,मुद्रा वारे माथि लेखिएको छ
[२२]ऊर्ध्वगामिनी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अ-योगीहरूका लागी दुर्भेद्य-बज्र[२३] भैदिने। ॐकारको शक्तिबाट सर्वदा परिपूरित।
आफ्नो नालदण्डबाट उँभो बढ्ने स्वभावकी। आँखीभुईंको बीचतर्फ गति आफ्नो बनाउने।
महान् कुण्डलिनी शक्ति साथमा प्राणशक्तिको। परिचालन गर्ने र यी तीनै शक्तिको बल[२४]।
लिई ज्ञानी साधकले शशिमण्डल भेदनु[२५] ॥ ६९-७४ ॥

साधयन्वज्रकुम्भानि नव द्वाराणि बन्धयेत्। सुमनः पवनारुढः सरागो निर्गुणस्तथा ॥ ७५॥

आठ कुम्भक मध्येमा वज्र-कुम्भक वर्गका। उज्जायी र शीतली[२६] यी प्राणायाम दुबै थरी।
गर्नु पर्छ, बन्द पार्दै देहका नवछिद्र[२७] ती। मनलाई शान्त पारी,सहज-स्थितिमा रही।
सत्, रजो, तम यी तीन्टै हटाई भइ निर्गुण। पवनारुढ ह्वौ[२८] अर्थात् प्राणायम तिमी गर ॥ ७५ ॥

ब्रह्मस्थाने तु नादः स्याच्छंकिन्यमृतवर्षिणी। षट्चक्रमण्डलोद्धारं ज्ञानदीपं प्रकाशयेत् ॥ ७६ ॥

ब्रम्हस्थानमहाँ नाद[२९] सुनिन्छ देह-यज्ञले। शङ्किनी[३०] नाडिले गर्छे वर्षा अमृतको पनि।
षट्चक्र-मण्डल[३१] पनि भई हाल्दछभेदन[३२]। झलमल्ल बत्ती बल्छ ज्ञानरूपी दियोमहाँ ॥ ७६ ॥

सर्वभुतस्थितं देवं सर्वेशं नित्यमर्चयेत्। आत्मरुपं तमालोक्य ज्ञानरुपं निरामयम् ॥ ७७ ॥

सबैका देहमा बस्ने, सबैका परमेश्वर। आत्मस्वरूप छन् साथै निरोगी, ज्ञानरूप छन्।
ती देवको गर्नु पर्छ नित्य पूजा र अर्चना ॥ ७७ ॥

दृश्यतं दिव्यरुपेण सर्वव्यापी निरञ्जनः। हंस हंस वदेद्वाक्यं प्राणिनां देहमाश्रितः।
सप्राणापानायोग्रन्थिरजपेत्यभिधीयते ॥ ७८ ॥ सहस्रमेकं द्वयुतं षट्शतं चैव सर्वदा।
उच्चरन्पठितो हंसः सोऽहमित्यभिधीयते ॥ ७९ ॥

सर्वव्यापी भई बस्ने, देखिने दीव्यरूपमा। वेदाग ब्रह्मको अर्थात् निरन्जन[३३]- स्वरूपको।

---

२३ फोर्न नसकिने वज्र जस्तै कडा
२४ सुषुम्ना नाडी, कुण्डलिनी र प्राणशक्तिको बल
२५ चन्द्रमण्डललाई पार गर्नु (शरीरमा रहेका पन्च-वायुहरूलाई नियन्त्रण गर्न अभ्यास गरिने हठयोग अन्तर्गत विभिन्न वन्धहरूको वयान पाइन्छ। ती मध्ये मुख्य तीन वन्धहरू मूलबन्ध, उड्डियनबन्ध र जालन्धरबन्धका साथै महाबन्ध र महावेधको पनि चर्चा पाइन्छ। लिङ्ग र दिसागर्ने प्वाललाई बन्द गरि अपानवायुलाई मास्तिर तानेर प्राणवायुसँग मिलाउनुलाइ मूलवन्ध भनिन्छ। यसवाट कुण्डलिनी शक्ति मास्तिर चढ्दछ। घुँडा खुम्च्याएर दुवै पैतालालाई एक आपसमा मिलाउँदै नाइटोभन्दा तल र नाइटो माथि आठ इन्चीसम्मको पेटको भागलाइ वलपूर्वक खुम्च्याएर रिढको हड्डितर्फ मिलाउँदा पेटमा खाल्डो जस्तो परोस्, जस्ले गर्दा प्राणवायु छटपटाउँदै सुषुम्नातर्फ उड्ने हुँदा यसलाई उड्डयनवन्ध भनिन्छ। घाँटि खुम्च्याएर चिउँडोलाइ घाँटिको मूलभागतर्फ पूरै जोरले ल्याउनु पर्छ जस्वाट हृदयसँग चारइन्चिको मात्र फरक रहोस् र यसो गर्दा छाति अघिल्तिर तानिनु पर्छ। यसरी घाँटी वरपरका सबै नाडिका जालहरूलाई बाँधेर त्यहाँरहेका विकार हटाउने हुँदा यसलाई जालन्धरवन्ध भनिएको हो। महावन्धमा माथिका तीनै खाले वन्धहरूको सम्मिश्रण गरिन्छ। महावेधमा चाँहि मूलवन्ध गरि पद्मासनमा वसेर प्राण र अपानवायुलाई नाइटोको वरपर एकीकृत गर्ने र दुवै हातलाई चाकमा राखेर भुँईमा थेचार्दै उठाउँदै फेरि थेचार्ने गरिन्छ। यसो गर्दा प्राणवायु सुषुम्नामा पस्ने र कुण्डलिनी जागृत हुन्छ।)
२६ आठवटा कुम्भक प्राणायम मध्येका २ प्राणायम
२७ आँखा, कान, नाक का ६ र मुख, गुदा, लिङ्ग गरी ९
२८ वायुको साधना गर्दै वायुमा चढ
२९ नरोकिने ध्वनि
३० नाडिको नाम
३१ शरीरमा रहेका मूलाधार, अधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्ध र आज्ञा नामका ६ वटा चक्रहरूको समूह।
३२ पार हुन्छ
३३ अञ्जन वा काला दागहरू नभएको स्वच्छ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्दै दर्शन जपनु हंस-हंस भनीकन । प्राणीको देहमा बस्ने वायु प्राण-अपानको ।
ग्रन्थिलाई त मानिन्छ अजपा जप हो भनी । अजपा-जपले एक्कीस एक्कीस् हजार र छ सये जति ।
जस्ले गर्छ नित्य जप, त्यो हंसरूप साधक । सोऽहम्‌को रुपमा आँफै भैहाल्छ परिवर्तित[३४] ॥ ७८-७९ ॥
पूर्वभागे ह्यधोलिङ्गं शिखिन्यां चैव पश्चिमम् । ज्योतिर्लिङ्गं भ्रुवोर्मध्ये नित्यं ध्यायेत्सदा यतिः ॥ ८० ॥
कुण्डलिनी पूर्वतर्फ अधोलिङ्ग-स्वरूपको । टुपी राख्ने ठाउँमहाँ ध्यान पश्चिमलिङ्गको ।
आँखीभुईंको वीचमा ज्योतिर्लिङ्ग-स्वरूपको । सधैं भरि साधकले ध्यानमा लाग्नु पर्दछ ॥ ८० ॥
अच्युतोऽहमचिन्त्योऽहमतर्क्योऽहमजोस्म्यहम् । अव्रणोऽहमकायोऽहमनङ्गोऽस्म्यभयोऽस्म्यहम् ॥ ८१ ॥
म नै अच्युत छु अर्थात् कर्तव्य-च्युत[३५] छैन म । अचिन्त्य छु म टाडा छु सबै चिन्तन शक्तिको ।
वितर्क-तर्कको सीमाभन्दा हुन्छु म बाहिर । अजन्मा छु जन्म मेरो हुँदैन कहिल्यै पनि ।
म छु अव्रण अथवा रोग छैन म स्वस्थ छु । देहहीन म छु, त्यस्तै अङ्ग छैनन् ममा कुनै ।
मलाइ डर लाग्दैन म छु अभय सर्वदा ॥ ८१ ॥
अशब्दोऽहमरुपोऽहमस्पर्शोऽस्म्यहमद्वयः ।अरसोऽहमगन्धोऽहमनादिरमृतोऽस्म्यहम् ॥ ८२ ॥
म छु शब्दहीन त्यस्तै मेरो आकार छैन क्यै । म छु स्पर्शहीन अर्थात् छुन सक्दैन क्यै पनि ।
म छु, अद्वय अथवा छैन क्यै द्वैतरूपमा । रसहीन, गन्धहीन, आदि र अन्त्य छैन क्यै ।
स्वरूप मेरो अमृत म मृत्युले विहीन छु ॥ ८२ ॥
अक्षयोऽहमलिङ्गोऽहमजरोऽस्म्यकलोऽस्म्यहम् । अप्राणोऽहममूकोऽहमचिन्त्योऽस्म्यकृतोऽस्म्यहम् ॥ ८३ ॥
म छु अक्षय अथवा मेरो हुन्न कवै क्षय[३६] । म लिङ्गहीन छु, छैन स्त्री-पुरुष-नपुंसक ।
बूढो हुन्न म कहिल्यै, कला-भेद-विहीन छु । म छु अमूक अथवा म छु सक्षम बोल्नमा ।
प्राण-हीन म छु, दूरै हुन्छु चिन्तनबाट म । म क्रियाहीन छु अर्थात म गर्दिन कुनै कृया ॥ ८३ ॥
अन्तर्याम्यहमग्राह्योऽनिर्देश्योऽहमलक्षणः । अगोत्रोऽहमगात्रोऽहमचक्षुष्कोऽस्म्यवागहम् ॥ ८४ ॥
म छु अन्तर्यामी[३७] त्यस्तै समातिन्न कसैवट । निर्देशित कसैबाट म हुन्न कहिल्यै पनि ।
मेरो लक्षण क्यै छैन म सदा छु विलक्षण । कुल-गोत्र कुनै छैन, गात्र वा देह छैन क्यै ।
हेर्ने आँखा पनि छैनन्, म वाक् इन्द्रिय[३८] हीन छु ॥ ८४ ॥
अदृश्योऽहमवर्णोऽहमखण्डोऽस्म्यहमद्भुतः । अश्रुतोऽहमदृष्टोऽहमन्वेष्टव्योऽमरोऽस्म्यहम् ॥ ८५ ॥
अवायुरप्यनाकाशोऽतेजस्कोऽव्यभिचार्यहम् । अमतोऽहमजातोऽहमतिसूक्ष्मोऽविकार्यहम् ॥ ८६ ॥
अरजस्कोऽतमस्कोऽहमसत्वोऽस्म्यगुणोऽस्म्यहम् । अमायोऽनुभवात्माहमनन्योऽविषयोऽस्म्यहम् ॥ ८७ ॥
म छु अदृश्य, क्यै छैन मेरो वर्ण पनि कुनै । म सिङ्गो छु छैन मेरो कुनै खण्ड-विभाग क्यै ।
म छु अद्भुत, अश्रुत सुनिन्न कहिंबाट म । देखिन्न म कसैबाट, म खोजी गर्न योग्य छु ।
म छु अमर, क्यै छैन वायुतत्त्व कुनै ममा । आकाशतत्त्व पनि क्यै ममा छैन त्यसै गरि ।
ममा छैन तेज, मैले कुनै नियम मिच्दिन । म छु अज्ञेय त्यस्तै म जन्म-चक्र विहीन छु ।

---

[३४]बदलिएको
[३५]गर्नु पर्ने कर्तव्य नगर्ने
[३६]नष्ट हुनु घटनु
[३७]प्राणीहरूको मनभित्रका सबै कुरा जान्न सक्ने
[३८]बोल्ने इन्द्रिय वा मुख

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सूक्ष्मभन्दा पनि सूक्ष्म परमाणु-स्वरूप छु। ममा विकार क्यै छैन, सत्, रजो, तम यी तीनै।
गुणले गर्न सक्दैनन् प्रभावित मलाई क्यै। मायाविहीन छु, ममा अनुभवहरू सबै।
छन् सङ्ग्रहित साथै म सबै विषय-हीन छु॥ ८५-८७॥

अद्वैतोऽहमपूर्णोऽहमबाह्योऽहमनन्तरः। अश्रोत्रोऽहमदीर्घोऽहमव्यक्तोऽहमनामयः॥ ८८॥

म छु अद्वैत साथै म आफैं अपरिपूर्ण छु। म छैन बाहिर अनि भित्रै पनि म छैन कँ।
ममा सुन्ने कान छैनन्, लामो छैन स्वरूपमा। अव्यक्त छु म, साथैमा मलाई रोग छैन क्यै॥ ८८॥

अद्वयानन्दविज्ञानघनोऽस्म्यहमविक्रियः। अनिच्छोऽहमलेपोऽहमकर्ताऽस्म्यहमद्वयः॥ ८९॥

म छु अद्वय अथवा एक्लो छु जोडि-हीन छु। आनन्दरूप छु साथै विज्ञान-घनरूप[39] छु।
विकारहीन छु, ममा इच्छा जागृत हुन्न क्यै। म कसैमा लिप्त हुन्न, कर्ता हुन्न कदापि म।
मेरो स्वरूप अद्वैत[40] रहन्छ द्वैत-हीन छु॥ ८९॥

अविद्याकार्यहीनोऽहमवाङ्मनसगोचरः। अनल्पोऽहमशोकोऽहमविकल्पोऽस्म्यविज्वलन्॥ ९०॥

विद्याहीन कार्यहरू मबाट हुन्न क्यै पनि। मन-वाणी दुवैबाट म रहन्छु अगोचर[41]।
म छैन अल्पमात्राको, शोक-सन्ताप हीन छु। म निर्विकल्प छु साथै म विशिष्ट-अग्निहीन छु॥ ९०॥

आदिमध्यान्तहीनोऽहमाकाशसदृशोऽस्म्यहम्। आत्मचैतन्यरुपोऽहमहमानन्दचिद्घनः॥ ९१॥

मेरो स्थिति आदि, मध्य, अन्त्यहीन छ सर्वदा। म आकाश सरी हुन्छु, आत्म-चैतन्य रुप छु।
आनन्द-घनका[42] साथै चैतन्य-घनरूप[43] छु॥ ९१॥

आनन्दामृतरुपोऽहमात्मसंस्थोऽहमन्तरः। आत्मकामोऽहमाकाशात्परमात्मेश्वरोऽस्म्यहम्॥ ९२॥

आनन्दरूप हूँ साथै म नै अमृतरूप हूँ। सबै जीवहरू भित्र आत्माको रुपमा म छु।
रहन्छु म सबै जीवहरूमा आत्मकामी[44] भै। आकाशभन्दा बढीनै म छु व्यापक रूपमा।
परमात्मा र परमेश्वरको रुपमा म छु॥ ९२॥

ईशानोऽस्म्यहमीड्योऽहमहमुत्तमपुरुषः। उत्कृष्टोऽहमुपद्रष्टाऽहमुत्तरतरोऽस्म्यहम्॥९३॥

म नै ईशान हूँ साथै पूजनीय पनि म हूँ। मै उत्तम पुरुष हूँ, म नै उत्कृष्ट छु सदा।
सबैको साक्षी हूँ साथै परभन्दा परै म हूँ॥ ९३॥

केवलोऽहं कविः कर्माध्यक्षोऽहं करणाधिपः। गुहाशयोऽहं गोप्ताहं चक्षुषश्चक्षुरस्म्यहम्॥ ९४॥

म हूँ केवल साथै म कवि साहित्यकार हूँ। जति हुन्छन् कर्महरू अध्यक्ष सबको म हूँ।
सबै कारणहरूको म नै हूँ मूल कारण। अथवा मै अधिपति सबै कारणको बुझ।
म नै हूँ नेत्रको नेत्र (आँखाको दृष्टि नै म हूँ)॥ ९४॥
म नै गोप्य आशय हूँ, गोप्य राख्ने पनि म हूँ।

चिदानन्दोऽस्म्यहं चेता चिद्घनश्चिन्मयोऽस्म्यहम्। ज्योतिर्मयोऽस्म्यहं ज्यायाञ्ज्योतिषां ज्योतिरस्म्यहम्॥ ९५॥

म रहन्छु चिदानन्द, मैले नै सब जीवमा। चेतना दिन्छु मै नै छु सदा चिद्घन[45], चिन्मय।

---

[39]सबै खाले विशष्टज्ञानहरूको पुञ्ज
[40]जीव र आत्माको फरक अस्तित्वहीन एकाकार
[41] नदेखिने वा पहुँच नहुने, परै रहने
[42]सबै आनन्दको एकीकृत पुञ्ज
[43]सबै चेतनाको एकीकृत पुञ्ज
[44]आफैंलाई प्रेम गर्ने, परब्रह्मको कामना गर्ने।
[45]चेतनाको एकीकृत पुञ्ज। चेतनामय

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ज्योतिर्मय छु साथै ज्योतिको पनि ज्योति छु ॥ ९५ ॥

तमस: साक्ष्यहं तुर्यतुर्योऽहं तमस: पर: । दिव्यो देवोऽस्मि दुर्दर्शो दृष्टाध्यायो ध्रुवोऽस्म्यहम् ॥ ९६ ॥

अँध्यारोमा पनि साक्षी भई बस्छु म सर्वदा । तुर्यको तुर्य हूँ अर्थात् आत्माको तुर्यरूप[४६] हूँ ।
देवताहरूमा दीव्य देवको रुपमा मछु । मलाई देख्न सक्दैन कोही दुर्दर्श नै छु म ।
सबैको दृष्टिको मै छु ध्रुव-शास्वत रूपमा ॥ ९६ ॥

नित्योऽहं निरवद्योऽहं निष्क्रियोऽस्मि निरञ्जन: । निर्मलो निर्विकल्पोऽऽहं निराख्यातोऽस्मि निश्चल: ॥९७ ॥

म नित्य हूँ, म निर्दोष, भै क्रियाहीन बस्दछु । ममा कुनै दाग छैन, म नै छु अतिनिर्मल ।
मेरो विकल्प क्यै छैन निर्विकल्प छु सर्वदा । कसैबाट भनिएको कथाको रूप ह्वैन म ।
म सधैं नै निश्चल छु म सधैं स्थिररूप छु ॥ ९७ ॥

निर्विकारो नित्यपूतो निर्गुणो निस्पृहोऽस्म्यहम् । निरिन्द्रयो नियन्ताहं निरपेक्षोऽस्मि निष्कल: ॥ ९८ ॥

ममा विकार क्यै छैन, म सँधै नै पवित्र छु । सत्,रजो,तम जस्ता यी गुण छैनन् ममा कुनै ।
इच्छा रहर क्यै छैन ममा, म छु निरिन्द्रय[४७] । म नै गर्छु जीवमा र नियन्त्रण पदार्थमा ।
कसैले क्यै गरी देओस् भन्ने भाव म राख्दिन[४८] । ममा छैनन् केही पनि विभाग र कलाहरू ॥ ९८ ॥

पुरुष: परमात्माहं पुराण: परमोऽस्म्यहम् । परावरोऽस्म्यहं प्राज्ञ: प्रपञ्चोपशमोऽस्म्यहम् ॥ ९९ ॥

परमात्मा-पुरुष हूँ, इतिहास पुराण र । श्रुति, स्मृति सबैको नै म नै परमरूप हूँ ।
समुद्र हूँ ज्ञानको म, सबै विज्ञ र तार्किक । विद्वानका प्रपञ्चा र शङ्का समन गर्छु म ॥ ९९ ॥

परामृतोऽस्म्यहं पूर्ण: प्रभुरस्मि पुरातन: । पूर्णानन्दैकबोधोऽहं प्रत्यगेकरसोऽस्म्यहम् ॥ १०० ॥

परमामृत मै नै हूँ, सबैको पूर्ण स्वामी हूँ । सबैभन्दा पुरानो हूँ, पूर्ण-आनन्द नै म हूँ ।
म एक छु सबैले म एकै छु भनि बुझ्दछन् । सबैको अन्तरात्मा हूँ, एकै रस छु सर्वदा ॥ १०० ॥

प्रज्ञातोऽहं प्रशान्तोऽहं प्रकाश: परमेश्वर: । एकधा चिन्त्यमानोऽहं द्वैताद्वैतविलक्षण:॥ १०१ ॥

म नै विशिष्ट ज्ञानी हूँ, म नै परमशान्त छु । मलाई नै बुझ्नु हुन्छ प्रकाश-परमेश्वर ।
म मात्रै सबको एक-मात्र चिन्तनयोग्य छु । ममा छैन लक्षण क्यै द्वैत, अद्वैतको कुनै ॥ १०१ ॥

बुद्धोऽहं भूतपालोऽहं भारुपो भगवानहम् । महादेवो महानस्मि महाज्ञेयो महेश्वर: ॥ १०२ ॥

म नै प्रबुद्ध छु साथै सबै प्राणी म पाल्दछु । प्रकाशमय भगवान्‌को मै प्रत्यक्षरूप हूँ ।
महान् महादेव म हूँ, जान्नु पर्ने समस्तले । महाज्ञेय पनि मै हूँ, म नै हूँ श्री महेश्वर ॥ १०२ ॥

विमुक्तोऽहं विभुरहं वरण्यो व्यापकोऽस्म्यहम् । वैश्वानरो वासुदेवो विश्वतश्चक्षुरस्म्यहम् ॥ १०३ ॥

म नै विमुक्त हूँ अर्थात् सारा बन्धन-मुक्त छु । म नै सबैको स्वामी हूँ, सर्बश्रेष्ठ, सुपूज्य हूँ ।
म नै सर्व-व्यापक छु, वैश्वानर[४९] पनि म हूँ । वासुदेव पनि मै हूँ, म नै नेत्र हूँ विश्वको ॥ १०३ ॥

विश्वाधिकोऽहं विशदो विष्णुर्विश्वकृदस्म्यहम् । शुद्धोऽस्मि शुक्र: शान्तोऽस्मि शाश्वतोऽस्मि शिवोऽस्म्यहम् ॥ १०४ ॥

---

[४६] आत्माको चौथो र अन्तिम अवस्थाको परब्रह्म स्वरूप म रहन्छु अन्धकारवाट टाडा सर्वत्र सर्वदा ।
[४७] कर्मेन्द्रिय र ज्ञानेन्द्रिय केही नभएको
[४८] निरपेक्ष छु
[४९] अग्निको एक प्रकारको स्वरूप

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समस्त विश्वभन्दा म बढी नै छु, त्यसै गरी। निर्माण विश्वको गर्ने म नै विशद[५०] विष्णु हूँ।
म शुद्ध छु, शुक्र म हूँ साथै शान्त-स्वरूप हूँ। निरन्तर बनी राख्ने म नै शास्वतरूप हूँ।
त्यस्तै कल्याण गरने सदाशिव पनि म हूँ॥ १०४॥

सर्वभूतान्तरात्माहमहमस्मि सनातनः। अहं संकृद्विभातोऽस्मि स्वे महिम्नि सदा स्थितः॥ १०५॥

सबै भूत-प्राणीहरूको भित्र रहने गरि। आत्मा बनी वस्छु म नै, मै छु नित्य, सनातन।
म आफ्नै महिमाभित्र निरन्तर रहीकन। प्रकाशमय भैरन्छु विश्व-ब्राह्माण्डमा सधैँ॥ १०५॥

सर्वान्तरः स्वयंज्योतिः सर्वाधिपतिरस्म्यहम्। सर्वभूताधिवासोऽहं सर्वव्यापी स्वराडहम्॥ १०६॥

सबैको भित्र रहने आफैँ ज्योति बनीकन। म नै स्वामी अधिपति सबै भूत र प्राणीको।
सम्पूर्ण भूत-प्राणीको आन्तर्यभित्र बस्छु म। सबैभन्दा व्यापक छु, सम्राट् म हूँ समग्रको॥ १०६॥

समस्तसाक्षी सर्वात्मा सर्वभूतगुहाशयः। सर्वेन्द्रियगुणाभासः सर्वेन्द्रियविवर्जितः॥ १०७॥

म नै सबैको साक्षी हूँ, आत्मामा सबको छु म। समस्त जीवको भित्री मन-आशयरुप हूँ।
म नै प्रकाश पार्दिन्छु सबै इन्द्रियका गुण। ममा प्रभाव पार्दैनन् कुनै इन्द्रियले पनि।
तसर्थ इन्द्रियहीन रूपमा नै रहन्छु म॥ १०७॥

स्थानत्रयव्यतीतोऽहं सर्वानुग्राहकोऽस्म्यहम्। सच्चिदानन्दपूर्णात्मा सर्वप्रेमास्पदोऽस्म्यहम्॥ १०८॥

जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति यी तीनोटै स्थानबाट म। निकै पर रहेको छु, सम्पूर्ण भूत-प्राणीमा।
मेरै कृपा-दृष्टि हुन्छ, सत्,चित्,आनन्दरूपमा। मै पूर्णात्मा हूँ सबको, सबैमा प्रियपात्र हूँ॥ १०८॥

सच्चिदानन्दमात्रोऽहं स्वप्रकाशोऽस्मि चिद्घनः।सत्वस्वरुपसन्मात्रसिद्धसर्वात्मकोऽस्म्यहम्॥ १०९॥

म खाली सच्चिदानन्दस्वरूप लिइ रम्दछु। म आफैँले आफूलाई प्रकाशमय पार्दछु।
म सर्बदा चेतनाको सघनीभूत रुप छु। मेरो स्वरूप नै सत्य-स्वरूप भनी जाननु।
म नै सिद्धपुरुष हूँ, आत्मा हूँ सबको म नै॥ १०९॥

सर्वाधिष्ठानसन्मात्रः सर्वबन्धहरोऽस्म्यहम्। सर्वग्रासोऽस्म्यहं सर्वद्रष्टा सर्वानुभूरहम्।
एवं यो वेद तत्वेन स वै पुरुष उच्यते, इत्युपनिषत्॥ ११०॥

समस्त प्राणीहरूको म नै आधाररूप हूँ। मै सत्य हूँ र सबका सबै बन्धन काट्छु म।
सबैलाई एक गाँस बनाई खानसक्छु म। सबैलाई देख्न सक्छु, समस्त भूत-प्राणीले।
गर्ने अनुभव पनि मबाटै छ सुचालित। जस्ले जान्दछ यो तत्त्व त्यै हो उत्तम पूरुष।
यही ज्ञान उपनिषद् पढेर जान्नुपर्दछ॥ ११०॥

शान्तिपाठः
ॐ सह नाववतु। प्रारम्भमा जस्तै।

॥ इति ब्रह्मविद्योपनिषत् समाप्ता॥

इति ब्रह्मबिद्योपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीवाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो। २०७३ फागुन ६ गते मेलबोर्न अस्ट्रेलिया।

---

[५०]अति विस्तृत

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। ब्रह्मोपनिषद्।।

यो उपनिषद् कृष्णयजुर्वेदसँग सम्वन्धित छ। यसमा ब्रह्मको स्वरूप र त्यसलाई पाउने उपाय वर्णन गरिएकोले ब्रह्मोपनिषद् भनिएको हो। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ असोज २० काठमाण्डू

शान्तिपाठः

ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै। ॐ शान्तिः ॐशान्तिः ॐशान्तिः।

गुरु शिष्य दुवै पाऔं रक्षा, भोजन, विक्रम। हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस्।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक।नाशियुन्, मनमा मेरो सधैँ अक्षय शान्तिहोस्।

अथास्य पुरुषस्य चत्वारि स्थानानि भवन्ति। नाभिर्हृदयं कण्ठं मूर्धेति। तत्र चतुष्पादं ब्रह्म विभाति। जागरितं। स्वप्नं सुषुप्तं तुरियमिति। जागरिते ब्रह्मा स्वप्ने विष्णुः सुषुप्तौ रुद्रस्तुरीयं परमाक्षरम्। स आदित्यश्च, विष्णुश्चेश्वरश्च स पुरुषः स प्राणः स जीवः सोऽग्निः सेश्वरश्च स्वयममनस्कमश्रोत्रमपाणिपादं ज्योतिर्विदितम्॥१॥

विराट् पुरुषका देहभित्र आत्मा अवस्थित। हुने, चार स्थान भनि भन्छन् विज्ञ महर्षिले।
पहिलो स्थान हो नाभी, दोस्रो हृदय जाननु। तेस्रो घाँटी अनि चौथो ब्रह्मरन्ध्र[1] भनी बुझ।
यिनै चारै केन्द्र बीच चारै चरण–युक्त भै। यथा समयकममा ब्रह्म हुन्छन् प्रकाशित।
त्यसै गरेर आत्माका अवस्था चार वर्णित। जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीय भनि भन्दछन्।
यी मध्ये जागृतावस्था ब्रह्मा हुन्छन् प्रकाशित। स्वप्नमा श्रीविष्णुदेव, रुद्रदेव सुषुप्तिमा[2]।
तुरीयकालमा हुन्छन् परमात्मा ननाशिने। यो आत्मतत्व ता आफैँ मन इन्द्रिय आदिमा।
अलिप्त[3] रहने गर्छ, तर हुन्छ प्रकाशित॥ १॥

यत्र लोका न लोका देवा न देवा वेदा न वेदा यज्ञा न यज्ञा माता न माता पिता न पिता स्नुषा न स्नुषा चाण्डालो न चाण्डालः पौल्कसो न पौल्कसः श्रमणो न श्रमणः पशवो न पशवः तापसो न तापस इत्येकमेव परं ब्रह्म विभाति निर्वाणम्।२।

आत्मामा यी कुनै लोक, रहन्नन् लोकरुपमा। देवताको देवरूप आत्मामा हुन्न क्यै पनि।
वेद हुन्न वेदरूप, आत्मामा जब पुगदछ। आत्म–ब्रह्म विषे यज्ञ, रहन्न यज्ञरूपमा।
मातृत्वरूप माताको, पिताको पितृरूप र। बुहारीको स्नुषारूप, पोडे चाण्डालरुपमा।
जंगली भील वा व्याधा रहन्नन् क्वै स्वरूपमा। त्यस्तै श्रमण (सन्यासी) सन्यासीत्व विहीन भै।
तपस्वीको रुप पनि तपस्वीत्व विहीनझैँ। रहन्छन्, तर त्यो ब्रह्म सदा निर्वाण[4]रुपमा।
प्रकाशित भई बस्छ अवस्था जे रहे पनि॥ २॥

न तत्र देवा ऋषयः पितर ईशते प्रतिवुद्धः सर्वविद्येति॥३॥

ब्रम्हा माथि देवगण, ऋषिवर्ग र पितृले। कुनै, कस्तै पनि खाले सक्दैनन् गर्न शासन।
ज्ञानबाट मात्र हुन्छ ब्रह्मको तत्त्व जानिने। ब्रह्मको पाउँछौ ज्ञान सर्वविद्या स्वरूपमा॥ ३॥

---

[1]टाउकोमा टुपी राख्ने ठाउंको मध्य भुंमरीको भित्री भाग
[2]गाढा निद्रामा
[3]नटासिइकन रहेको
[4]सम्पूर्णरूपमा मोक्ष पाएको अवस्थामा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हृदिस्था देवता: सर्वे हृदि प्राणा: प्रतिष्ठिता: । हृदि प्राणश्च ज्योतिश्च त्रिवृत्सूत्रं च तद्विदु: ॥ हृदि चैतन्ये तिष्ठति ॥ ४ ॥

हृदयैमा वास गर्छन् सम्पूर्ण देवतागण । निवास प्राणको हुन्छ हृदयैमा सधैंभरी ।
प्राण र ज्योति यी हुन्छन् हृदयैमा प्रतिष्ठित । यसरी यो हृदयमा तीनोटा रूप लीकन ।
ब्रह्मको बास रहने मान्दछन् ती ऋषीगण । तीनोटा सूत्र वा धागोवाला यज्ञोपवीत[५]भैँ ।
तीनोटै सूत्रमा ब्रह्म बस्छन् हृदयवीचमा । अविनाशी ब्रह्म बस्छन् चैतन्यरूप लीकन ॥ ४ ॥

यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात् । आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेज: ॥ ५ ॥

जनेउ यो अतिशुद्ध पहिले श्री प्रजापति । सँगै, प्रादुर्भूत[६] भयो उन्कै देहिक[७] अङ्गभैं ।
यस्को धारण गर्नाले दीर्घायु वन्छ मानिस । बुझेर धारणा गर्नु जनेउ शुद्ध, उत्तम ।
जनेउले गरोस् हाम्रो विकास वल, तेजको ॥ ५ ॥

सशिखं वपनं कृत्वा बहि: सूत्रं त्यजेद् बुध: । यदक्षरं परं ब्रह्म तत्सूत्रमिति धारयेत् ॥ ६ ॥

सन्यासी भै टुपीसाथै गरेर केश–मुण्डन । जनेउको परित्याग गर्नुपर्दछ ज्ञानीले ।
अविनाशी परब्रह्म जनेउ–रूप लीकन । रहेकाछन् भनी सम्झी, ब्रह्मरूपी जनेउ त्यो ।
राख्नु हृदयमा, छोडि जनेउ बाह्यरूपको ॥ ६ ॥

सूचनात्सूत्रमित्याहु: सूत्रं नाम परं पदम् । तत्सूत्रं विदितं येन स विप्रो वेदपारग: ॥ ७ ॥

हृदयैमा परब्रह्म छन् भनी सूचना दिने । हुनाले नै, जनेऊ यो भनिन्छ सूत्र हो भनि ।
यज्ञोपवीत हो सूत्र, ब्रह्मको परमं पद । यो तथ्य जसले बुझ्छ, त्यै ब्राह्मण समर्थ छ ।
वेदज्ञाता र मानिन्छ पारंगत उ वेदको ॥ ७ ॥

येन सर्वमिदं प्रोतं सूत्रे मणिगणा इव । तत्सूत्रं धारयेद्योगी योगवित्तत्वदर्शिवान् ॥ ८

धागो, सुतलीमा माला मणिको उनिए सरी । सारा जगत् ब्रह्मरूपी धागोमा नै छ लम्बित ।
त्यसैले यो जनेउ वा यज्ञोपवीत सूत्र ता । तत्त्ववेत्ता र योगीले सम्झिई ब्रह्मसूत्र हो ।
भनि राखुन् हृदयमा, निष्ठा विश्वासपूर्वक ॥ ८ ॥

बहि: सूत्रं त्यजेद्विद्वान्योगमुत्तमास्थित: । ब्रह्मभावमयं सूत्रं धारयेद्य: स चेतन: । धारणात्तस्य सूत्रस्य नोच्छिष्टो नाशुचिर्भवेत् ॥९

जस्मा श्रेष्ठ योगरुपी ब्रह्मसूत्र छ धारित । त्यस्ता विद्वानले बाह्य जनेउ त्याग गर्दिनु ।
ब्रह्मस्वरूप जान्नु नै ब्रम्हसूत्र लिनु बुझ । ब्रह्मरूपी सूत्रलाई जस्ले धारण गर्दछ ।
त्यस्तो मानिस चैतन्य–स्वरूप भनि जाननु । हुँदैन जूठो त्यो मान्छे न त हुन्छ अशुद्ध नै ॥ ९ ॥

सूत्रमन्तर्गतं येषां ज्ञानयज्ञोपवीतिनाम् । ते वै सूत्रविदो लोके ते च यज्ञोपवीतिन: ॥१० ॥

सनातन–ज्ञानरूपी जनेउ यो लगाउने । मनुष्यको हृदयमा ब्रह्मसूत्र त सुस्थिर ।
हुने गर्दछ, यस्खाले मान्छै नै ब्रह्मसूत्रको । वास्तविक रूपलाई सहजै जान्न सक्दछन् ।
तिनी मात्रै वास्तवमा यज्ञोपवीतधारी हुन् ॥ १० ॥

---

[५] तीन डोरे जनै
[६] प्रकट
[७] शरीरकै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ज्ञान शिखिनो ज्ञाननिष्ठा ज्ञानयज्ञोपवीतिन: । ज्ञानमेव परं तेषां पवित्रं ज्ञानमुच्यते ॥११

जस्को टुपी ज्ञानरूपी, जस्को निष्ठा छ ज्ञानमै । जनेउ ज्ञानरूपी नै जस्ले धारण गर्दछन् ।
त्यस्तालाई ज्ञानलेनै पवित्र पारी राख्दछन् ॥ ११ ॥

अग्नेरिव शिखा नान्या यस्य ज्ञानमयीशिखा । स शिखित्युच्यते विद्वान्नेतरे केशधारिण: ॥१२ ॥

आगोको ज्योतिझैं जस्को झल्किन्छ ज्योति ज्ञानको । त्यही नै हो शिखा उस्को हुँदैन अरु क्वै टुपी ।
तीनी मात्रै शिखाधारी विशिष्ट ज्ञानी हुन् बुझ । यी बाहेक अरू जो छन् खुवै आडम्बरी बनी ।
लामा टुपी राखी हिंड्छन्, मात्रै ती जुल्फीधारी हुन् ॥ १२ ॥

कर्मण्यधिकृता ये तु वैदिके ब्राह्मणादय:। तै: संधार्यमिदं सूत्रं क्रियाङ्गं तद्धि वै स्मृतम् ॥ १३॥

ब्राह्मणत्व प्राप्त गरि योग्य वैदिक कर्ममा । रहेका व्यक्तिले मात्र ब्रह्मसूत्र लगाउनु ।
किनकि यो ब्रह्मसूत्र अङ्ग वैदिक कार्यको । पद्धति, प्रक्रिया भित्र रहेको अनिवार्य छ ॥ १३ ॥

शिखा ज्ञानमयी यस्य उपवीतं च तन्मयम् । ब्राह्मण्यं सकलं तस्य इति ब्रह्मविदो विदु: ॥१४ ॥

जस्को शिखा, ब्रह्मसूत्र, दुवै ज्ञानस्वरुप छन् । यस्ताको नै ब्राह्मणत्व मानिन्छ पूर्ण हो भनी ।
यसै भन्छन् ब्रह्मतत्त्व जान्ने ब्रह्मपरायण ॥ १४ ॥

इदं यज्ञोपवीतं तु पवित्रं यत्परायणम् । स विद्वान्यज्ञोपवीती स्यात्स यज्ञ: तं यज्वानं विदु: ॥१५॥

कल्याणकारी र शुद्ध ज्ञानरुपी जनै हुने । ज्ञानीमात्रै वास्तवमा सच्चा यज्ञोपवीति[८] हुन् ।
ती आफैं यज्ञ हुन्, यज्ञकर्ता श्रेष्ठ पनि तिनै ॥ १५ ॥

एको देव: सर्वभूतेषु गूढ: सर्वव्यापी सर्वभूतान्तरात्मा । कर्माध्यक्ष: सर्वभूताधिवास: साक्षी चेता केवलो निर्गुणश्च । १६।

एउटै परमात्मा छ समस्त भूत-प्राणीमा । उही नै छ सर्वव्यापी, अन्तरात्मा समग्रको ।
सबैको कामलाई ऊ खटन् पटन गर्दछ । सवै जीवहरू उस्मै गएर बास बस्दछन् ।
सबैको साक्षी छ उही, ऊ नै चैतन्यरूप छ । रज, सत्व, तमोगुण विहीन ऊ पवित्र छ ॥ १६ ॥

एको वशी सर्वभूतान्तरात्मा एकं रुपं वहुधा य: करोति । तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरास्तेषां शांति शास्वती नेतरेषाम् ॥ १७ ॥

एउटै परमात्माले सम्पूर्ण वश पार्दछ । सबैको अन्तरात्मा छ, आँफू एकै स्वरुप छ ।
तर संसारमा आफैं बहुरूपी उ बन्दछ । वुद्धिमान साधकले स्वयं परमतत्त्व यो ।
म भित्रै छ भनी बुझ्छ, उसैले शान्ति पाउँछ । शास्वत-शान्ति पाउन्नन् अरूले क्यै गरे पनि ॥ १७ ॥

आत्मानमरणीं कृत्वा प्रणवं चौत्तरारणिम् । ध्याननिर्मथनाभ्यासद्देवं पश्यन्निगूढवत् ॥ १८ ॥

आफ्नो आत्मालाई मानी तलको काठ हो, अनि । ॐकाररूपी प्रणव माथिल्लो काठ सम्झिदै ।
ध्यानरूपी रगडले अभ्यास गर्नु पर्दछ । अनि मात्र अप्रकट आत्मा, प्रकट बन्दछ ॥ १८ ॥

तिलेषु तैलं दधनीव सर्पिराप: स्रोत: स्वरणीषु चाग्नि: । एवमात्मात्मनि गृह्यतेऽसौ सत्येनैनं तपसा योऽनुपश्यति ॥ १९ ॥

जसरी तिलमा तेल, दहीमा घिउ बस्दछ । मुहानमा पानी अनि काठमा अग्नि बस्दछ ।
त्यसै गरेर यो आत्मा देहभित्रै छ संस्थित । झट्ट हेर्दा देखिदैन अप्रत्यक्ष स्वरूप छ ।
तर यो सत्य, तपले हुनेछ दृष्टिगोचर[९] ॥ १९ ॥

---

[८]जनैधारणा गर्ने

[९]देखिनसक्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ऊर्णनाभिर्यथा तन्तूसृजते संहरत्यपि । जाग्रत्स्वप्ने तथा जीवो गच्छत्यागच्छते पुन: ॥२०॥
जसरी माकुरो आफैँ आफ्नो जाल बनाउँछ । फेरि आफैँ जाल आफ्नो निलेर नष्ट गर्दछ ।
त्यसैगरी यो जीवात्मा जागृति अनि स्वप्नको । अवस्थामा बारबार आवागमन[१०] गर्दछ ॥ २० ॥

नेत्रस्थं जागरितं विद्यात्कण्ठे स्वप्नं समाविशेत् । सुषुप्तं हृदयस्थं तु तुरीयं मूर्ध्नि संस्थितम् ॥ २१ ॥
मान्छे जब हुन्छ जागा, वैश्वानर स्वरूपको । आत्मा गई नेत्र भित्र पसी हुन्छ प्रतिष्ठित ।
सपनामा तैजसको नामरूप लिइकन । जीवात्माको घाँटी बीच आत्मा गैकन बस्दछ ।
गाढा निद्रा अवस्थामा, प्राज्ञको नाम लीकन । जीवात्माको हृदयमा आत्माले बास गर्दछ ।
त्यस्तै तीनै रुपभन्दा अझै पर्तिर गैकन । तुरीया[११] नाम ली आत्मा बस्दछ ब्रह्मरन्ध्र[१२]मा ॥ २१ ॥

यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह । आनन्दमेतज्जीवस्य यं ज्ञात्वा मुच्यते बुध: ॥२२॥
जहाँ वाणी, इन्द्रिय र सक्दैन पुग्न यो मन । त्यहीं आनन्दमय भै आत्मा हुन्छ प्रतिष्ठित ।
त्यस्तो आनन्दको ज्ञान पाएर बुद्धिमान् जन । आफैँ पनि मुक्त भई आनन्दमय बन्दछ ॥ २२ ॥

सर्वव्यापिनमात्मानं क्षीरे सर्पिरिवार्पितम् । आत्माविद्यातपोमूलं तद्ब्रह्मोपनिषत्पदम् । तद्ब्रह्मोपनिषत्पदमिति ॥ २३ ॥
दहीमा घिउझैँ लुप्त, आत्मा सर्वत्र व्याप्त छ । आत्म-विद्या, तपस्याले यो तत्त्व वोधगम्य[१३] छ ।
यो आत्मा नै स्वयं ब्रह्म भन्छन् उपनिषद्हरू । आत्मानै हो परब्रह्म, आत्मानै परमं पद ।
यै भन्छ ब्रह्मोपनिषद्, सबै उपनिषद्हरू । आत्मतत्त्वै परब्रह्म भन्छन् उपनिषद्हरू ॥ २३ ॥

शान्तिपाठ:
ॐ सह नाववतु । ....प्रारम्भमा जस्तै ॥

॥ ब्रह्मोपनिषत् समाप्त ॥

इति ब्रह्मोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीवाट गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो । २०७३ असोज २० काठमाण्डू ।

---

[१०]आउने जाने
[११]ब्रम्हको चौथो स्वरूप
[१२]टाउकोमा टुपी राख्ने ठाउँको मध्य भुँमरीको भित्री भाग
[१३]बुझ्न सकिने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। भिक्षुकोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् शुक्ल गजुर्वेदसंग सम्बन्धित छ। यसमा आत्मकल्याण र लोककल्याणका लागि भिक्षा ग्रहण गर्दै जीवन गुजारा गर्ने सन्यास धर्मको बारेमा सङ्क्षेपमा चर्चा गरिएको छ। जम्मा ५ मन्त्रमा मात्र सीमित भए पनि यस उपनिषद्को महत्त्व धेरै छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ चैत्र १० काठमाण्डू

शान्तिपाठः

पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते । पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥ ॐशान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

(ॐकार व्रह्म हो पूर्ण, सृष्टि भो पूर्णबाट नै। हटाए पूर्णमा पूर्ण, रहन्छ बाँकी पूर्ण नै ॥
आध्यात्मिक् आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनामा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस्)

ॐ अथ भिक्षुणां मोक्षार्थिनां कुटीचकवहूदकहंसपरमहंसाश्चेति चत्वारः ॥१॥

मोक्षार्थी भिक्षुका हुन्छन् चारोटा श्रेणी लोकमा। कुटीचक, बहूदक, हंस, परमहंस यी ॥ १ ॥

कुटीचका नाम गौतमभरद्वाजयाज्ञवल्क्यवसिष्ठप्रभृतयोऽष्टौ ग्रासांश्चरन्तो योगमार्गे मोक्षमेव प्रार्थयन्ते ॥२॥

कुटीचक भिक्षुहरू ऋषि गौतम नामका। त्यस्तै भरद्वाज अनि याज्ञवल्क्य, वसिष्ठजी।
आदि ऋषि आठ-गाँस मात्र भोजन लीकन। योगमार्ग लिई गर्छन् प्रयत्न मुक्ति पाउन ॥ २ ॥

अथ वहूदका नाम त्रिदण्डकमण्डलुशिखायज्ञोपवीतकाषायवस्त्रधारिणो ब्रह्मर्षिगृहे मधुमांसं वर्जयित्वाऽष्टौ ग्रासान्भैक्षाचरणं कृत्वा योगमार्गे मोक्षमेव प्रार्थयन्ते ॥३॥

बहूदक भिक्षुहरू त्रिदण्ड र कमण्डलु। टुपी जनै गेरु वस्त्र धारणा गर्दछन् अनि।
मधु, मांस नखाएर, कुनै ब्रह्मर्षिको घर[1]। भिक्षा मागी आठ गाँस मात्रै खाएर बस्दछन्।
साथै योग-मार्ग लिई मोक्षको यत्न गर्दछन् ॥ ३ ॥

अथ हंसा नाम ग्राम एकरात्रं नगरे पञ्चरात्रं क्षेत्रे सप्तरात्रं तदुपरि न वसेयुः । गोमूत्रगोमयाहारिणो नित्यं चान्द्रायणपर यणा योगमार्गे मोक्षमेव प्रार्थयन्ते ॥४॥

हंसोपाधि[2] भिक्षुहरू गाउँमा एक रात्रि र। पाँच रात्रि नगरमा, सात रात्रि त क्षेत्रमा।
नवढाई बास बस्छन्, गउँत अनि गोवर। खाने गर्छन् तिनीहरू, नित्य चान्द्रायणी व्रत[3]।
लिएर योग गरदै मोक्षको यत्न गर्दछन् ॥ ४ ॥

अथ परमहंसा नाम संवर्तकारुणिश्वेतकेतुजडभरतदत्तात्रेयशुकवामदेव-हारीतकप्रभृतयोऽष्टौ ग्रासांश्चरन्तो योगमार्गे मोक्षमेव प्रार्थयन्ते । वृक्षमूले शून्यगृहे श्मशानवासिनो वा साम्बरा वा दिगम्बरा वा । न तेषां धर्माधर्मौ लाभालाभौ शुद्धाशुद्धौ द्वैतवर्जिता समलोष्टाश्मकाञ्चनाः सर्ववर्णेषु भैक्षाचरणं कृत्वा सर्वत्रात्मैवेति पश्यन्ति । अथ जातरुपधरा निर्द्वन्द्वा निष्परिग्रहाः शुक्लध्यानपरायणा

---

[1] सदाचारी र निष्ठावान्को घर

[2] हंसको हैसियतमा पुगेका यतिहरू

[3] शुक्लपक्षवाट एक एक गाँस वढाउँदै कृष्णपक्षमा घटाउने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आत्मनिष्ठाः प्राणसंधारणार्थं यथोक्तकाले भैक्षमाचरन्तः शून्यागारदेवगृहतृणकूट वल्मीकवृक्षमूलकुलालशाला-ग्निहोत्रशालानदीपुलिनगिरिकन्दरकुहरकोटरनिर्झरस्थण्डिले तत्र ब्रह्ममार्गे सम्यक्संपन्नाः शुद्धमानसाः परमहंसाचरणेन संन्यासेन देहत्यागं कुर्वन्ति ते परमहंसा नामेत्युपनिषत् ॥५॥

परमहंस सन्यासी, संवर्तक र आरुणि । जडभरत र श्वेतकेतु,हारीतक, शुक ।
वामदेव आदि सबै खाएर आठ गाँस नै । योगमार्ग लिई घुम्दै मोक्षको यत्न गर्दछन् ।
बस्दछन् शून्यघरमा, रुखको फेदमा अनि । मसानमा पनि बस्छन्, कहिले वस्त्र लाउँछन् ।
कहिले त यिनी बन्छन् वस्त्रहीन दिगम्वर । उन्का लागि धर्म हुन्न अधर्म पनि हुन्न क्यै ।
लाभ, हानि केही हुन्न, शुद्धाशुद्धि पनि कुनै । यी मान्दैनन्, द्वैतभाव राख्दैनन्[४] कहिल्यै यिनी ।
माटो,ढुंगो र सुनमा मान्दैनन् भेद यी कुनै । जाति पाति क्यै नमानी सर्वत्र भीख माग्दछन् ।
सबै प्राणी भित्र आफ्नै आत्मा छ भनी मान्दछन् । जातरूपधरा अर्थात् नवजात शिशु सरि ।
विकार क्यै हुन्न यिन्मा न छ पर्वाह शौचको । द्वन्द केही हुन्न साथै मान्दैनन् लिन क्यै पनि ।
सधैँ स्वच्छ भाव राखी ध्यानमा यिनी लाग्दछन् । यिनी अन्तर्मुखी हुन्छन्, निष्ठा राख्छन आँफूमै ।
जिउ धान्न लागी मात्र यथोक्त[५] भीख माग्दछन् । देवताको मन्दिरमा, एकान्त स्थानमा अनि ।
घाँसको झोपडि भित्र, ढिस्कोमा धमिरादिको । रुखको फेदमा साथै कुमालेको मचानमा ।
यज्ञशाला, नदीतट, गुफा होस् या पहाडको । कुनै खाल्डो र थुम्कोमा झरनाको किनारमा ।
यस्तै खाले ठाउँ खोजी बस्छन् एकान्तमा यिनी । गुजारा यसरी गर्दै नछोडि ब्रह्ममार्ग ती ।
आफ्नै विभूति-सम्पन्न, मनले शुद्ध भाव ली । पालना विधिको गर्छन् यिन्ले परमहंसको ।
सन्यासीकै अवस्थामा देहको त्याग गर्दछन् । यस्तै सन्यासीलाई नै भन्छन् परमहंस हुन् ।
यही कुरा उपनिषद्हरूले पनि भन्दछन् ॥ ५ ॥

शान्तिपाठः
पूर्णमदः .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति भिक्षुकोपनिषत्समाप्ता ॥

इति भिक्षुकोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीले नेपाली भाषामा छन्दोबद्धरुपमा गरेको भावानुवाद सकियो । २०७३ चैत्र १२ काठमाण्डू

---

[४] जीव र आत्मा अलग मान्दैनन्

[५] शास्त्रमा भने वमोजिम

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। मण्डलब्राह्मणोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदसँग सम्वन्धित छ। यसका पाँच भाग (ब्राह्महण) हरूमा महर्षि याज्ञवलक्य र भगवान् सूर्यका मण्डलपुरुषको बीच भएको संवाद कममा आत्मतत्वबारे प्रकाश पारिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ चैत्र ११ काठमाण्डू

शान्तिपाठः

पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते । पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥ ॐशान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

(ॐकार ब्रह्म हो पूर्ण, सृष्टि भो पूर्णबाट नै । हटाए पूर्णमा पूर्ण, रहन्छ बाँकी पूर्ण नै ॥
आध्यात्मिक आधिदैविक र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनामा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस्)

पहिलो ब्राह्मण

पहिलो खण्ड

याज्ञवल्क्यो ह वै महामुनिरादित्यलोकं जगाम । तमादित्यं नत्वा भो भगवन्नादित्यात्मतत्त्वमनुब्रूहीति ॥ १ ॥

महामुनि याज्ञवल्क्य आदित्यलोक जानुभो । आदित्यलाइ ढोगेर[1] गर्नुभो यो निवेदन ।
भगवान् बक्सियोस् ज्ञान मलाई आत्मतत्त्वको ॥ १ ॥

स होवाच नारायणः । ज्ञानयुक्तयमाद्यष्टाङ्गयोग उच्यते ॥२॥

भन्नुहुन्छ सूर्यदेव, तत्त्वज्ञान समेतका । आठोटा अङ्ग[2] सहित योगका विधि छन् बुझ ॥ २ ॥

शीतोष्णाहारनिद्राविजयः सर्वदा शान्तिर्निश्चलत्वं विषयेन्द्रियनिग्रहश्चैते यमाः ॥ ३ ॥

जाडो, गर्मी, खानपान, निद्रालाई जितीकन । सधैंभरी शान्त हुनु, सदा निश्चल भैकन ।
नियन्त्रण इन्द्रियमा गर्नु नै यम हो बुझ ॥ ३ ॥

गुरुभक्तिः सत्यमार्गानुरक्तिः सुखागतवस्त्वनुभवश्च तद्वस्त्वनुभवेन । तुष्टिर्निःसङ्गता एकान्तवासो मनोनिवृत्तिः फलानभिलाषो वैराग्यभावश्च नियमाः ॥४॥

गुरुको भक्ति गरनु, हिंडनु सत्यमार्गमा । लिनु सन्तोष जे मिल्छ जति मिल्छ त्यसैमहाँ ।
एकान्तमा बास गर्नु, आसक्त नहुनु कहीं । रोकी राख्न सक्नु पर्छ मनको चञ्चलेपना ।
इच्छा नराख्नु फलको यत्रो काम गरें भनी । वैराग्य भावना राख्नु यिनै नियम हुन् बुझ ॥ ४ ॥

सुखासनवृत्तिश्चिरवास श्चैवमासननियमो भवति ॥५॥

सुखपूर्वक रहनु लामो समयसम्म नै । एकै वृत्ति लिई साथै एकै स्थिति लिईकन ।
विनाप्रयास रहनु लामो समयसम्म नै । यिनैलाई आसनका दुवै नियम मान्दछन् ॥ ५ ॥

पूरककुम्भकरेचकैः षोडशचतुःषष्टिद्वात्रिंशत्संख्यया यथाक्रमं प्राणायामः ॥६॥

सोह्र मात्रा पूरकमा, मात्रा चौसठ्ठी कुम्भक । बत्तीस मात्राले गर्नु प्राणायाम त रेचक ॥ ६ ॥

विषयेभ्य इन्द्रियार्थेभ्यो मनोनिरोधनं प्रत्याहारः ॥७॥

इन्द्रियहरूका जो छन् सबै विषयबाट नै । मनलाई बहकिन रोक्नु बुझ निरोध हो ॥ ७ ॥

विषयव्यावर्तनपूर्वकं चैतन्ये चेतःस्थापनं धारणं भवति ॥८॥

विषयादिबाट मन खिंचेर यत्नपूर्वक । मन चैतन्यमा राख्नु प्रत्याहार भनी बुझ ॥ ८ ॥

---

[1] विधिपूर्वक प्रणाम गरेर

[2] यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार (वाह्य) र धारणा, ध्यान, समाधि (आन्तरिक)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सर्वशरीरेषु चैतन्यैकतानता ध्यानम् ॥९॥ ध्यानविस्मृति:समाधि: ॥१०॥

सबै शरीरमा मेरो चैतन्यतत्त्व मात्र छ। भन्ने भाव बनी राख्नुलाइ नै ध्यान भन्दछन्।
ध्यानै पनि बिर्सदिने अवस्था चैं समाधि हो ॥ ९-१० ॥

य एवं वेद स मुक्ति:भागभवति ॥११॥

तत्त्वज्ञान प्राप्त गर्ने यी सबै सूक्ष्म अङ्ग हुन्। यस्लाई यसरी बुझ्ने मान्छेले मुक्ति पाउँछ ॥११॥

दोस्रो खण्ड

देहस्य पञ्च दोषा भवन्ति कामक्रोधनि: वासभयनिद्रा: ॥१॥

शरीरमा पाँच दोष देखिने गर्छ जीवमा। वासना, क्रोध र अनि श्वास, प्रश्वास दोष र।
डरलाग्नु, सुतिराख्न निद्राले ग्रस्त पारनु ॥ १ ॥

तन्निरासस्तु नि:संकल्पक्षमालघ्वाहाराप्रमादतातत्त्वसेवनम् ॥२॥

नगर्नु केही सङ्कल्प, बस्नु सहनशील भै। थोरै खाना खानु अनि नडराउनु क्वैसित।
आत्मतत्त्व विषयमा गरि राखनु चिन्तन। यिनै उपाय हुन् पाँच माथिका दोष मेटन ॥ २ ॥

निद्राभयसरीसृपं हिंसादितरङ्गं तृष्णावर्त दारपङ्कं संसारवार्धिं तरीतुं सूक्ष्ममार्गमवलम्ब्य सत्त्वादिगुणानतिक्रम्य तारकमवलोकयेत् ॥३॥

सर्पझैँ ठान्नु ज्ञानीले भय, अज्ञान यी दुवै। हिंसा गर्नु हो तरङ्ग, तिर्सना चक्रव्यूह[३] हो।
नारी सम्पर्क बुझ्नु हिलोमा भासिए सरि। संसार सागरबट पार पाउन खातिर।
सूक्ष्म मार्ग लिई, छोड बानी त्रिगुणको[४] पनि। तारक-ब्रह्मको[५] गर्नु पर्छ ध्यान निरन्तर।

भ्रूमध्ये सच्चिदानन्दतेज: कूटरुपं तारकं ब्रह्म ॥४॥

दुवै आँखिभुइँ बीच सच्चिदानन्दरूप ली। तेजस्वी र गुह्य बनी तारकब्रह्म बस्दछन् ॥ ४ ॥

तदुपायं लक्ष्यत्रयावलोकनम् ॥ ५ ॥

तीनोटा राखनु लक्ष्य तारक-ब्रह्म पाउन ॥ ५ ॥

मूलाधारादारस्य ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं सुषुम्ना सूर्याभा। तन्मध्ये तडित्कोटिसमा मृणालतन्तुसूक्ष्मा कुण्डलिनी। तत्र तमोनिवृत्ति: तद्दर्शनात्सर्वपापनिवृत्ति: ॥६॥

मूलाधारचक्रबाट माथिको ब्रह्मरन्ध्रमा। सूर्यको ज्योतिझैँ धप्प सुषुम्ना नाडि बस्दछिन्।
ती दुबैको बीचभाग मृणाल-तन्तुको पनि। करोडौं भागझैँ सूक्ष्म बस्छिन् कुण्डलिनी त्यहाँ।
त्यस्को ज्ञान भए नाश भइहाल्छ तमोगुण। सम्पूर्ण पाप नाशिन्छन् देख्यो कुण्डलिनी भने ॥ ६ ॥

चक्षुर्मध्यनीलज्योति: तर्जन्यग्रोन्मीलितकर्णरन्ध्रद्वये फूत्कारशब्दो जायते। तत्र स्थिते मनसि पश्यति। एवं हृदयेऽपि ॥७॥

टुप्पोले चोरि औँलाको दुबै कान थुने पछि। फूँ फूँ गरे सरी शब्द सुनिन्छ, त्यही शब्दमा।
मनलाई स्थिर पार्नु त्यो बेला दुइ नेत्रको। बीचमा ज्योति देखिन्छ नीलो वर्णस्वरूपको।
त्यै नीलो ज्योति देखिन्छ हृदय स्थानमा पनि ॥ ७ ॥

---

[३] घुमाउरो आँधि वा युद्धको घुमाउरो व्यूहरचना

[४] सत्, रजो, तम

[५] आंखिभूंइको वीच रहने तेजस्वी र सूक्ष्म ब्रह्म

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वहिर्लक्ष्यं तु नासाग्रे चतु:षडष्टदशद्वादशाङ्गुलीभि: क्रमान्नीलद्युतिश्यामत्वसदृग्रक्त-भङ्गीस्फुरत्पीतवर्णद्वयोपेतं व्योमत्वं पश्यति स तु योगी ॥८॥

बाहिरी लक्ष्य चैँ जान नाकको अग्रभागको[१] । चार औँला परतिर देखिन्छ नीलवर्ण र ।
छ औँला पर देखिन्छ श्यामवर्ण त्यसै गरी । आठ औँला परतिर रातो वर्णस्वरूपको ।
दस औँला परतिर पँहेलो वर्णको अनि । बाह्र औँला पर तिर मिसिइ दुइ रङ्गको ।
आकाशरुप देखिन्छ, यो देख्ने योगी हो बुझ्न ॥ ८ ॥

चलनदृष्ट्या व्योमभागवीक्षितु: पुरुषस्य दृष्ट्यग्रे ज्योतिर्मयूखा वर्तन्ते। तद्दृष्टि: स्थिरा भवति ॥९॥

आफ्ना चञ्चल दृष्टिले आकाश तर्फ हेरदा । मान्छेको दृष्टिको अग्रभागमा ज्योति-युक्त भै ।
थुप्रै किरणका राशिहरू देखिन थाल्दछन् । दृष्टिमा स्थिरता हुन्छ अभ्यास यसरी गरे ॥ ९ ॥

शीर्षोपरि द्वादशाङ्गुलिमानं ज्योति: पश्यति तदाऽमृतत्वमेति ॥१०॥

अभ्यासमा शिर माथि बाह्र अङ्गुलि भित्र नै । देखिन्छ जो मानज्योति, देख्ने अमर बन्दछ ॥ १० ॥

मध्यलक्ष्यं तु प्रातश्चित्रादिवर्णसूर्यचन्द्रवह्निज्वालावलीवत् तद्विहीनान्तरिक्षवत्पश्यति ॥११॥ तदाकाराकारी भवति ॥१२॥

मध्य लक्ष्य चाँहि जान विहानी पखमा जव । सूर्य,चन्द्र र अगिनको ज्वाला एक भए सरी ।
अथवा ती सबै ज्वाला-विहीन अन्तरिक्षझैँ । ती सबै आकृति जस्तै नयाँ आकार बन्दछ ॥ ११, १२ ॥

अभ्यासान्निर्विकारं गुणरहिताकाशं भवति। विस्फुरत्तारकाकारगाढतमोपमं पराकाशं भवति। कालानलसमं द्योतमानं महाकाशं भवति। सर्वोत्कृष्टपरमाद्वितीयप्रद्योतमानं तत्त्वाकाशं भवति। कोटिसूर्यप्रकाशसंकाशं सूर्याकाशं भवति ॥१३॥

अभ्यास गरदै जाँदा विकारहीन सर्वथा । सत्,रजो,तमले हीन आकाशरुप बन्दछ ।
प्रकाशका अतिगाढा तेजो-किरणकै सरी । पराकाश दृश्य पनि तव देखिन थाल्दछ ।
महाप्रलयको बेला देखिने अगिन तुल्यको । महाकाश देखिनेछ प्रकाशमान त्यस्पछि ।
त्यस्तै तत्त्वाकाश हुन्छ उत्कृष्ट सब तत्त्वमा । त्यो रहन्छ अद्वितीय उपमा-हीनरूपको ।
विशिष्ट ज्योतिले युक्त तत्त्वाकाश प्रकाशित । फेरि सूर्याकास हुन्छ करोडौँ सूर्य-ज्योतिझैँ ॥ १३ ॥

एवमभ्ययासात्तन्मयो भवति य एवं वेद ॥१४॥

यो विधि जसले बुझ्छ अभ्यासक्रममा गई । त्यस्तो ज्ञानी साधक ता भइहाल्दछ तन्मय ॥ १४ ॥

तेस्रो खण्ड

तद्योगं च द्विधा विद्धि पूर्वोत्तरविभागत:। पूर्वं तु तारकं विद्यादमनस्कं तदुत्तरमिति। तारकं द्विविधम् मूर्तितारकममूर्तितारकमिति। यदिन्द्रियान्तं तन्मूर्तितारकम्। यद्भ्रूयुगातीतं तदमूर्तितारकमिति ॥१॥

दुइ विभाग छन् जान माथि वर्णित योगका । पूर्व-तारक हो यौटा अर्को उत्तर-तारक ।
पैलो विभागलाइ चैँ तारक-ब्रह्म भन्दछन् । अमनस्क भनी भन्छन् अर्को ब्रह्म-विभाग चैँ ।
दुइ प्रकार छन् जान तारक-ब्रह्मका पनि । मूर्तितारक हो यौटा अर्को अमूर्ति-तारक ।
इन्द्रियमा सीमित भै रहन्छ मूर्तितारक । दुइटा आँखी भुँइबाट अगाडि पर बस्छ जो ।
त्यो तारकब्रह्म चाँहि जान्नु अमूर्ति-तारक ॥ १ ॥

---

[१] टुप्पोको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एभयमपि मनोयुक्तमभ्यसेत् । मनोयुक्तान्तरदृष्टिस्तारकप्रकाशाय भवति ॥२॥

खुबै मन दिइ गर्नु अभ्यास यी दुबैकन[७] । मनयुक्त भित्री आँखाले मात्र खोल्न सक्दछ ।
तारक-ब्रह्मको रूप, देखिन्छ मनयोगले ॥ २ ॥

भ्रूयुगमध्यविले तेजस आविर्भाव: । एतत्पूर्वतारककम् ॥३॥

दुइ आँखिभुइँ बीच प्वालमा ज्योति बल्दछ । त्यही ज्योतिलाई जान पूर्व तारक-ब्रह्म हो ॥ ३ ॥

उत्तरं त्वमनस्कम् । तालुमूलोर्ध्वभागे महज्ज्योतिर्विद्यते । तद्दर्शनादणिमादिसिद्धि: ॥४॥

मनहीन स्थिति चाँही त्यै उत्तर विभाग हो । तालुको मूलको माथि महान-ज्योति बस्दछ ।
देखिएमा महा-ज्योति पाइन्छ अष्टसिद्धि[८] नै ।

लक्ष्येऽन्तर्बाह्यायां दृष्टौ निमेषोन्मेषवर्जितायां चेयं शाम्भवी मुद्रा भवति । सर्वतन्त्रेषु गोप्यमहाविद्या भवति । तज्ज्ञानेन संसारनिवृत्ति: । तत्पूजनं मोक्षफलदम् ॥५॥

नझिम्क्याइकनै आँखा जब तारक-ब्रह्मको । लक्ष्यमा दृष्टि रोकिन्छ भित्री र बाहिरी पनि ।
यो स्थिति शाम्भवी-मुद्राको स्थिति भनी जाननु । सबै तन्त्रहरूमध्ये, ब्रह्मविद्या छ गोप्य यो ।
यो जानेमा मुक्ति मिल्छ संसारबाट सर्वदा । पूजा शाम्भवी मुद्राको, मोक्षको फलदायके ॥ ५ ॥

अन्तर्लक्ष्यं जलज्ज्योति:स्वरुपं भवति । महर्षिवेद्यं अन्तर्बाह्येन्द्रियैरदृश्यम् ॥६॥

तारक-ब्रह्मको लागी लिइने भित्री लक्ष्य चैँ । बलेको वत्तिझैँ त्यस्को ज्योतिस्वरूप जाननु ।
महर्षिहरूले मात्र त्यो ज्योति देख्न सक्दछन् । देखिन्न बाहिरी आँखा र भित्री मनले पनि ॥ ६ ॥

चौँथो खण्ड

सहस्रारे जलज्ज्योतिरन्तर्लक्ष्यम् । बुद्धिगुहायां सर्वाङ्गसुन्दरं पुरुषरुपम् अन्तर्लक्ष्यमित्यपरे । शीर्षान्तर्गतमण्डलमध्यगं पञ्चवक्त्रमुमासहायं नीलकण्ठं प्रशान्तमन्तर्लक्ष्यमिति केचित् । अङ्गुष्ठमात्र: पुरुषोऽन्तर्लक्ष्यमित्येके ॥१॥

सहस्रार-चक्र जो छ शिरको उर्ध्वभागमा[९] । प्रज्वलित ज्योति जस्तै त्यै अन्तर्लक्ष्य जाननु ।
तर केही विज्ञ भने बुद्धिरूपी गुफामहाँ । सर्वाङ्ग-सुन्दर जो छ पुरुष त्यसलाइ नै ।
अन्तर्लक्ष्य मान्नु पर्छ भन्ने सम्मति राख्दछन् । अर्का थरी विज्ञ चाँहि शिरको मध्यभागमा ।
रहेको मण्डला बीच पाँचोटा मुख -आकृति । भएका र उमादेवी साथमा ली सुशोभित ।
नीलकण्ठ शंकरको प्रशान्त रूपलाई नै । अन्तर्लक्ष्य मान्नु पर्छ भनेर तिनी भन्दछन् ।
केही विद्वान चैँ भन्छन् औँला-आकार पुरुष- । लाई अन्तर्लक्ष्य भनी, भनाइ यी विभिन्न छन् ॥ १ ॥

उक्तविकल्पं सर्वमात्मैव । तल्लक्ष्यं शुद्धात्मदृष्ट्या वा य: पश्यति स एव ब्रह्मनिष्ठो भवति ॥२॥

सबै भनाइ माथिका आत्माका नै विकल्प हुन् । त्यही अन्तर्लक्ष्यलाई जो शुद्ध आत्मदृष्टिले ।
हेर्न सक्छ त्यसैलाइ ब्रह्मनिष्ठ भनी बुझ ॥ २ ॥

जीव: पञ्चविंशक: स्वकल्पितचतुर्विंशतितत्त्वं परित्यज्य षड्विंश: परमात्माहमिति निश्चयाज्जीवन्मुक्तो भवति ॥३॥

---

[७] मूर्तितारक र अमूर्तितारक दुवैको

[८] अणिमा, महिमा,लघिमा,गरिमा,प्राप्ति,प्राकाम्य,इशिष्ट, वशिष्ट

[९] माथिल्लो भागमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यो जीव जो छ यस्लाइ पच्चीसौं तत्व हो बुझ । म आफैंले कल्पिएका त्यागी चौबीस तत्त्व ती ।
छब्बीसौं तत्त्व मै आफू परमात्मा स्वरूप हूँ । भनेर जीव जुन्बेला मन्मा निश्चय गर्दछ ।
यो निश्चय लिए जीव जीवन्मुक्त ठहर्दछ ॥ ३ ॥

एवमन्तर्लक्ष्यदर्शनेन जीवन्मुक्तिदशायां स्वयमन्तर्लक्ष्यो भूत्वा परमाकाशाखण्डमण्डलो भवति ॥४॥

यसरी दर्शन गरि अन्तर्लक्ष्य-स्वरूपको । जीव बढ्दछ मुक्तिको मार्गमा जब हर्दम ।
आफै अन्तर्लक्ष्य बनी परमाकाशरूपको[१०] । अखण्ड मण्डल अर्थात् बृहदाकाश[११] बन्दछ ।

दोस्रो ब्राह्मण

पहिलो खण्ड

अथ ह याज्ञवल्क्य आदित्यमण्डलपुरुषं पप्रच्छ । भगवन्नन्तर्लक्ष्यादिकं बहुधोक्तम् । मया तन्न ज्ञातम् । तद्ब्रूहि मह्यम् ॥१॥

सुनी सारा कुरा फेरि सोध्नुभो याज्ञवल्क्यले । आदित्य-मण्डलमहाँ[१२] बस्ने पुरुषलाइ नै ।
भगवन् भन्नुभो धेरै विकल्प, मत-सम्मति । अन्तर्लक्ष्य विषयमा, मैले सकिन बुझ्न क्यै ।
अझै खुलस्त पारेर मलाइ भन्नुहोस् अव ॥ १ ॥

तदु होवाच पञ्चभूतकारणं तडित्कूटाभं तद्वच्चतुःपीठम् । तन्मध्ये तत्त्वप्रकाशो भवति । सोऽतिगूढ अव्यक्तश्च ॥२॥

भन्नुहुन्छ सूर्यदेव याज्ञवलक्य महर्षिमा । पञ्चभूत तत्त्वको[१३] चैं आदि-कारण[१४] रूपमा ।
चम्किने विजुलीको त्यो ठूलै राशि सरि बनि । ज्योतिपुन्ज रहेको छ जसमा चार पीठ छन् ।
चार पीठ बीचमहाँ तत्वरुपी प्रकाश छ । त्यो प्रकाश अतिगूढ अनि अव्यक्त-रुप छ ॥ २ ॥

तज्ज्ञानप्लवाधिरुढेन ज्ञेयम् । तद्बाह्याभ्यन्तर्लक्ष्यम् ॥३॥

ज्ञानरूपी नाउमहाँ चढेर ज्ञानी साधक- । हरूले मात्र बुझ्नेछन् त्यो अव्यक्त प्रकाश ता ।
त्यही प्रकाश नै जान भित्री-बाहिरि लक्ष्य हो ॥ ३ ॥

तन्मध्ये जगल्लीनम् । तन्नादबिन्दुकलातीतमखण्डमण्डलम् । तत्सगुणनिर्गुणस्वरुपम् । तद्वेत्ता विमुक्तः ॥४॥

यो जगत् लीन भै जान्छ, त्यै अव्यक्त प्रकाशमा । ध्वनि, बिन्दु, कलाभन्दा रहेको छ परैतिर ।
अखण्ड-मण्डल वनि, ऊ नै सगुण-निर्गुण[१५] । स्वरूपमा रहेको छ, जस्ले उस्लाइ जान्दछ ।
त्यस्तो ज्ञाता मुक्त हुन्छ, चक्रमा जन्ममृत्युको ॥ ४ ॥

---

[१०] समस्त ब्रह्माण्ड अटाउने आकाशमण्डल
[११] कहीं पनि नटुक्रिएको वा नटुटेको आकाश
[१२] सूर्यको किरणराशि वा भर्ग
[१३] पृथिवी, पानी, तेज, हवा, आकाश
[१४] सृष्टिको मूल हेतु
[१५] साकार-ब्रह्म र निराकार-ब्रह्म

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आदावग्निमण्डलम् । तदुपरि सूर्यमण्डलम् । तन्मध्ये सुधाचन्द्रमण्डलम् । तन्मध्येऽखण्डब्रह्मतेजो मण्डलम् । तद्विद्युल्लेखावच्छुक्लभास्वरम् । तदेव शाम्भवीलक्षणम् ॥५॥

हेरदा सर्वप्रथम देखिन्छ अग्नि-मण्डल । सूर्य-मण्डल त्यो माथि रहेको छ प्रकाशित ।
ती दुवैको बीच सुधा-स्वरूप चन्द्र-मण्डल । अखण्ड-ब्रह्मको तेज-मण्डल त्यही बीच छ ।
बिजुली चम्किदा जस्तो रेखा बन्दछ ज्योतिको । त्यस्तै सेतो रुप अनि झलमल्ल प्रकाशित ।
तेजो-मण्डललाई नै मान्नु पर्दछ लक्षण । मुद्रा-शाम्भवीको जस्तै त्यो लक्षण समान छ ॥ ५ ॥

तद्दर्शने तिस्रो दृष्टयः अमा प्रतिपत् पूर्णिमा चेति । निमीलितदर्शनममादृष्टिः । अर्धोन्मीलितं प्रतिपत् । सर्वोन्मीलनं पूर्णिमा भवति । तासु पूर्णिमाभ्यासः कर्तव्यः ॥६॥

त्यो देखियो भने तीन्टा स्वरूप दृष्टिगोचर । हुन्छन्, रूप प्रतिपदा, अमावास्या र पूर्णिमा ।
बन्द-आँखा भए हुन्छ अमावास्या स्वरूप त्यो । आधा आँखा चिम्लिदामा रूप प्रतिपदा हुने ।
पूरै खुला दृष्टि हुँदा पूर्णिमाको स्वरूप हो । तस्मात् अभ्यास गरनु पूर्णिमाकै स्वरुपको ॥ ६ ॥

तल्लक्ष्यं नासाग्रम् । यदा तालुमूले गाढतमो दृश्यते । तदभ्यासादखण्ड-मण्डलाकारज्योतिर्दृश्यते । तदेव सच्चिदानन्दं ब्रह्म भवति ॥७॥

पूर्णिमारूपी दृष्टिको लक्ष्य टुप्पो छ नाकको । जुन्बेला तालुको मूलस्थानमा गहिरो अति ।
अन्धकार देखिनेछ अभ्यास गरनु तब । निकै प्रयासको पश्चात् अखण्ड-मण्डलाकृति ।
ज्योति देखिन्छ जो त्यै नै सच्चिदानन्द-ब्रह्म हो ॥ ७ ॥

एवं सहजानन्दे यदा मनो लीयते तदा शाम्भवी भवति । तामेव खेचरीमाहुः ॥८॥

सहजानन्दमा लीन मन बन्दछ जुन्घडी । अभ्यास यसरी गर्दा, मुद्रा-शाम्भवी त्यो घडी ।
सिद्ध हुन्छ र त्यै मुद्रालाई खेचरी भन्दछन् ॥ ८ ॥

तदभ्यासान्मनः स्थैर्यम् । ततो बुद्धिस्थैर्यम् ॥९॥

शाम्भवी वा खेचरी यी अभ्यास दुइको गरे । मन बन्छ स्थिर पछि बुद्धि सुस्थिर बन्दछ ॥ ९ ॥

तच्चिह्नानि आदौ तारकवद्दृश्यते । ततो वज्रदर्पणम् । तदुपरि पूर्णचन्द्रमण्डलम् । ततो नवरत्न प्रभामण्डलम् । ततो मध्याह्नार्कमण्डलम् । ततो वन्हिशिखामण्डलं क्रमाद्दृश्यते ॥१०॥

मन, बुद्धि स्थिर भए देखिन्छन् चिन्ह यी सबै । क्रमैसँग र पहिले ताराको दृश्य सामुने ।
त्यस्पछि फेरि हीराको ऐना जस्तै र त्यस्पछि । देखिन्छ दृश्य सामुन्ने त्यो पूर्णचन्द्र-मण्डल ।
त्यस्पछि फेरि देखिन्छ प्रभा[१६] त्यो नवरत्नको[१७] । फेरि देखिन्छ मध्यान्हकालको सूर्यमण्डल ।
त्यस्पछि अग्निका ज्वालाहरूको पूर्णमण्डल । यिनै सङ्केत वा चिन्ह देखिनेछन् क्रमैसित ॥ १० ॥

दोस्रो खण्ड

तदा पश्चिमाभिमुखप्रकाशः स्फटिकधम्रबिन्दुनादकलानक्षत्रखद्योतदीप-नेत्रसवर्णनवरत्नादिप्रभा दृश्यन्ते । तदेव प्रणवस्वरुपम् ॥१॥

त्यो बेला फेरी देखिन्छ ज्योति आन्तर्यरूपमा[१८] । जस्को प्रकाश धुमिलो स्फटिकमणि तुल्य छ ।
त्यस्तै फेरी (मनस्तत्त्व) विन्दुरुप लिइकन । नादरुपी (बुद्धितत्व), महत्तत्त्व (कलारूपी) ।

[१६] ज्योर्तिमय आभाष

[१७] मोति, माणिक, वैदूर्य, गोमेद, हीरा, मुगा, पद्मराग, पन्ना र नीर

[१८] पश्चिम दिशातर्फवाट प्रज्ज्वलित आन्तरिक ज्योती

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नक्षत्र, जुन्किरी अनि दियो, आँखा, सुवर्ण र। नवरत्नहरू जस्ता दृश्य देखिन थाल्दछन्।
तिनै ॐकार (प्रणव) दृश्य हुन् भनी जाननु ॥ १ ॥

प्राणापानयोरैक्यं कृत्वा धृतकुम्भको नासाग्रदर्शनदृढभावनया द्विकराङ्गुलिभिः षण्मुखीकरणेन प्रणवध्वनिं निशम्य मनस्तत्र लीनं भवति ॥२॥

प्राणवायु अनि त्यस्तै अपानवायु साथमा। रोकी एकैसाथ गर्नु कुम्भक स्थिति धारण।
फेरि टुप्पो-नाकतर्फ दृष्टि एकाग्र पारनु। भावना दृढ राखेर अङ्गुली दुइ हातका।
मिलाई षण्मुखी मुद्रा[19] बनाईकन त्यस्पछि। ॐकार वा प्रणवको सुन्नु पर्दछ नाद[20] त्यो।
ध्वनि व्यै वा नाद भित्रै मन यो लीन बन्दछ ॥ २ ॥

तस्य न कर्मलेपः। रवेरुदयास्तमययोः किल कर्म कर्तव्यम्। एवंविधश्चिदादित्यस्योदयास्तमयाभावात्सर्वकर्माभावः ॥३॥

यस्तो अभ्यास गरने मान्छेमा कर्मलेपको। रहदैन दोष कुनै कर्तव्य बाँकी भो भनी।
घाम झुल्के पछि त्यस्तै अस्ताउन्जेली घामको। यही अवधिमा सारा गरिइन्छन् सबै कृया।
तर जस्ले ध्यान गर्छ चैतन्यरूपी सूर्यको। त्यो सूर्य ता नझुल्कन्छ, अस्त नै न त हुन्छ त्यो।
तसर्थ त्यो सूर्यमाथि जो ज्ञानी दृष्टि राख्दछ। गर्नु पर्ने कुनै काम उसले हुन्न बाँकी क्यै ॥ ३ ॥

शब्दकाललयेन दिवारात्र्यतीतो भूत्वा सर्वपरिपूर्णज्ञानेनोन्मन्यवस्थावशेन ब्रह्मैक्यं भवति। एन्मन्या अमनस्कं भवति ॥४॥

जब शब्द अनि काल दुवैको लय[21] बन्दछ। त्यस्तो बेला मानिसले दिउँसो अनि रातको।
अवस्थाबाट पर गै समग्र ज्ञान पाउँछ। यै विधिले मानिसमा उन्मनी-भाव[22] आउँछ /
अनि उस्को हुन जान्छ एकत्वभाव ब्रह्मा। उन्मनीभाव पाएमा बन्छ ऊ अमनस्क नै।

तस्य निश्चिन्ता ध्यानम्। सर्वकर्मनिराकरणमावाहनम्। निश्चयज्ञानमासनम्। एन्मनीभावः पाद्यम्। सदाऽमनस्कमर्घ्यम्। सदादीप्तिरपारामृतवृत्तिः स्नानम्। सर्वत्र भावना गन्धः। दृक्स्वरुपावस्थानमक्षताः। चिदाप्तिः पुष्पम्। चिदग्निस्वरुपं धूपः। चिदादित्यस्वरुपं दीपः। परिपूर्णचन्द्रामृतरसस्यैकीरणं नैवेद्यम्। निश्चलत्वं प्रदक्षिणम्। सोऽहंभावो नमस्कारः। मौनं स्तुतिः। सर्वसंतोषो विसर्जनमिति य एवं वेद ॥५॥

अमनस्क ज्ञानीको ता निश्चिन्तपन ध्यान हो। पछि हट्नु सबै कामबाट, आवाहनै बुझ।
निश्चय-ज्ञान नै उस्का लागि आसन हो बुझ। मन-हीन हुनु उस्को पखाले सरी पाउको।
हुनु सधैँ अमनस्क उसका लागि अघ्र्य[23] हो। चम्किलो रहनु नित्य, सधैँ अमृतपानको।
अवस्था रहनु उस्को स्नान हो भनी जाननु। सुगन्ध बालनु उस्को सर्वत्र ब्रम्ह-भावना।

---

[19] कान्छी औंला र माहिली औंला जोडे पछि ६ मुखी मुद्रा वन्दछ

[20] ध्वनि वा शव्द

[21] शून्यता

[22] मनहीनताको अवस्था

[23] अर्घ चढाए जस्तो वा लस्सी पिलाए जस्तो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्म-दर्शन रहनुलाई नै अक्षता बुझ्न । चैतन्यको प्राप्तिलाई नै फूल मनि सम्झिनु ।
चैतन्यको अग्नि बल्नुलाइ नै धूप माननु । चैतन्य-रुपी त्यो सूर्य-स्वरूपै दीप हो बुझ्न ।
पूर्णिमाको जुनरुपी अमृत-रसकासँग । एकीकरण हुनु नै चढ्यो नैवेद्य जाननु ।
सधैँ निश्चल हुनु नै जान उसको प्रदक्षिणा । सोकहम् अर्थात् म नै ब्रह्म हूँ भन्ने भावना हुनु ।
उस्को नमस्कार जान, चुपो लाग्नु स्तुति बुझ्न । समग्र सन्तोष उस्का विसर्जन भनी बुझ्न ।
जस्ले जान्दछ यो तत्त्व, हुन्छ ब्रह्म-स्वरूप उ ॥ ५ ॥

तेस्रो खण्ड

एवं त्रिपुट्यां निरस्तायां निस्तरङ्गसमुद्रवन्निवातस्थितदीपवदचलसंपूर्णभावाभावविहीन-कैवल्यज्योतिर्भवति ॥१॥

यसरी साधना गर्दै जाँदा जुन्घडि साधक । त्रिपुटिले मुक्त[२४] हुन्छ, त्यो बेला उसको स्थिति ।
तरङ्गहरूले हीन महासागरझैँ अनि । हवा नभाको ठाउँमा बलेको बत्तिझैँ गरी ।
सधैँ अचल, सम्पूर्ण भावले र अभावले । विहीन भै, मात्र त्यहाँ कैवल्य-ज्योति[२५] बच्दछ ॥ १ ॥

जाग्रन्निद्रान्त:परिज्ञानेन ब्रह्मविद्भवति ॥२॥

जस्लाई जाग्रतावस्था, निद्रावस्थामहाँ पनि । अन्तर्ज्ञान भई राख्छ, त्यै ब्रह्मज्ञानी हो बुझ्न ॥ २ ॥

सुषुप्तिसमाध्योर्मनोलयाविशेषेऽपि महदस्त्युभयोर्भेदस्तमसि लीनत्वान्मुक्तिहेतुत्वाभावाच्च ॥३॥

सुषुप्ति र समाधिको स्थितिमा मन-लीनता । बराबरी हुन्छ तर निकै धेरै छ भिन्नता ।
सुषुप्तिमा मन लीन हुन्छ अज्ञानमा गइ । मुक्तिको स्थिति बन्दैन मन अज्ञानमा हुँदा ॥ ३ ॥

समाधौ मृदिततमोविकारस्य तदाकाराकारिताखण्डाकारवृत्त्या त्मकसाक्षिचैतन्ये प्रपञ्चलय: संपद्यते प्रपञ्चस्य मन: कल्पितत्वात् ॥४॥

समाधिको अवस्थामा तमोगुणी विकारको । नाश भैजान्छ, त्यसरी तमहीन मनस्थिति ।
एकाकार भई जान्छ अखण्डाकार-वृत्तिको । साक्षी-स्वरूपी-चैतन्य भित्रै सारा प्रपञ्च ती ।
पस्दछन् अनि नाशिन्छन् यही देखिन्छ भिन्नता । किनकि मनबाटै छन् प्रपञ्चहरू कल्पित ।
मनबाटै तम हटे आफैँ हट्छन् प्रपञ्च ती ॥ ४ ॥

ततो भेदाभावात् कदाचिद्बहिर्गतेऽपि मिथ्यात्वभानात् । सकृद्विभातसदानन्दानुभवैकगोचरो ब्रह्मवित्तदैव भवति ॥५॥

तम-हीन मन गई चैतन्यसँग एकता । भइ भेद हट्छ जब, समाधिबाट बाहिर ।
ज्ञानी-साधक आएमा पनि सारा प्रपञ्च ती । झूठा नै हुन् भनी ज्ञान भइरन्छ निरन्तर ।
एकै पल्ट पनि सच्चिदानन्द-ज्ञान भो भने । त्यही ज्ञान-अनुभव ज्ञानीमा बनिराख्दछ ।
तसर्थ ब्रह्म जानेमा एकै पल्ट भए पनि । सारा जीवन ऊ ब्रह्मज्ञानी नै बनीराख्दछ ॥ ५ ॥

---

[२४] ज्ञाता, ज्ञान र ज्ञेय, ध्याता, ध्यान, ध्येय जस्ता कुराले

[२५] निर्वाण वा मोक्षरुपी प्रकाश

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यस्य संकल्पनाशः स्यात्तस्य मुक्तिः करे स्थिता । तस्माद्भावाभावौ परित्यज्य परमात्मध्यानेन मुक्तो भवति ॥६॥

सङ्कल्प जस्को नाशिन्छ, त्यस्को मुक्ति छ हातमै । यो छ, यो छैन भन्ने यो भाव छोडेर ध्यानमा ।
लीन भै परमात्मामा रहेमा मुक्ति मिल्दछ ॥ ६ ॥

पुनःपुनः सर्वावस्थासु ज्ञानज्ञेयौ ध्यानध्येयौ लक्ष्यालक्ष्ये दृश्यादृश्ये चोहापोहादि परित्यज्य जीवन्मुक्तो भवेत् । य एवं वेद ॥७॥

बारम्बार सबै कालहरूमा ज्ञान-ज्ञेयको[२६] । लक्ष्य कुन् हो र नलिने अलक्ष्य कुन हो अनि ।
के देखिन्छ अनि के चैं देखिंदैन भनीकन । मनमा तर्कना गर्ने बानी छोडेर ढुक्क भै ।
ध्यानमा ब्रह्मको लीन भएमा मुक्ति मिल्दछ । जस्ले यस्तो ज्ञान राख्छ, त्यस्ले ब्रह्मत्व पाउँछ ॥ ७ ॥

चौथो खण्ड

पञ्चावस्थाः जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुरीयतुरीयातीताः ॥१॥

जीवका जीवनमहाँ अवस्था पाँच बन्दछन् । जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीय, तुरीयातीत ॥ १ ॥

जाग्रति प्रवृत्तो जीवः प्रवृत्तिमार्गासक्तः । पापफलनरकादि मास्तु शुभकर्मफलस्वर्गमस्त्वित्ति काङ्क्षते ॥२॥

जाग्रत् अवस्थामा जीवप्रवृत्ति मार्गमा गई । विभिन्न कार्यमा आफैं प्रवृत्त भइ लाग्दछ ।
मेरा राम्रा कर्मबाट मलाई स्वर्ग प्राप्त होस् । पापले न परूँ, नर्क भन्ने इच्छा ऊ राख्दछ ॥ २ ॥

एवं स एव स्वीकृतवैराग्यात्कर्मफलजन्माऽलं । संसारबन्धनमलमिति विमुक्त्यभिमुखो निवृत्तिमार्गप्रवृत्तो भवति ॥३॥

यसरी कार्य गरदै वैराग्यभाव जीवको । मनमा जव उब्जन्छ, तव प्रारब्ध रूपमै ।
आएका जन्मने-मर्ने संसाररूपी बन्धन- । बाट मुक्त हुने इच्छा राखेर मुक्ति-मार्गमा ।
अघि बढ्छ र लम्कन्छ निवृत्ति मार्ग तर्फ ऊ ॥ ३ ॥

स एव संसारतारणाय गुरुमाश्रित्य कामादि त्यक्त्वा विहितकर्माचरन् साधनचतुष्टयसंपन्नो हृदयकमलमध्ये भगवत्सत्तामात्रान्तर्लक्ष्यरुपमासाद्य सुषुप्त्यवस्थाया मुक्तब्रह्मानन्दस्मृतिं लब्ध्वा एक एवाहमद्वितीयः कंचित् कालमज्ञानवृत्त्या विस्मृतजाग्रद्वासनानुफलेन तैजसोऽस्मीति तदुभयनिवृत्त्या प्राज्ञ इदानीमस्मीत्यहमेक एव स्थानभेदादवस्थाभेदस्य परंतु न हि मदन्यदिति जातविवेकः शुद्धाद्वैतव्रम्हाहमिति भिदागन्धं निरस्य स्वान्तर्विजृतभानुमण्डलध्यानतदाकाराकारित-परंब्रह्माकारितमुक्तिमार्गमारुढः परिपक्वो भवति ॥४॥

समुद्र जो छ संसाररूपमा त्यसलाइ नै । पार तर्न भनी मान्य गुरुको लिइ आश्रय ।
काम, कोध आदि जो छन् विकार देह भित्रका । परित्याग गरी तिन्को, वेदका विधि-पूर्वक ।
कर्म साथै आचरण गर्नु पर्छ सधैं भरी । विवेक, वैराग्य अनि षट्सम्पत्ति, मुमुक्षिता ।
यी चारोटा साधनले आफैं सम्पन्न भैकन । आफ्नो हृदयमा खाली भगवान् बस्दछन् भनी ।

---

[२६] ज्ञान र जान्नु पर्ने कुराहरूको ध्यानको र ध्यान गर्नु पर्ने विषयवस्तुको ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अन्तर्लक्ष्य लिनु पर्छ, उसकै रूप सम्झिदै । सुषुप्ति-स्थितिले मुक्त ब्रह्मानन्द-स्वरूपको ।
पाएर सम्झना त्यस्कै वरिपरि ऊ घुम्दछ । अनुभव पनि यस्तो गर्न थाल्दछ साधक ।
म नै एक अद्वितीय परब्रम्ह-स्वरूप हूँ । केही अघि सम्म मैले अज्ञान-ग्रस्त भैकन ।
आफ्नो स्वरुप विर्सेर, जाग्रत-स्थितिमा हुने । विभिन्न वासनावाट प्रभावित बनिकन ।
सपनामा मान्दथें म, म ता तेज-स्वरुप हूँ । त्यसै गरि जाग्रत र स्वप्नावस्था दुवैवट ।
अझै पर हटि पुग्थें सुषुप्ति स्थितिमा तव । म प्राज्ञ हूँ भनी मान्थें, अवस्था तर भिन्न छ ।
अहिले त म साराको भेदबाट विमुक्त भै । "म एकै हूँ र एकै छु" भन्ने भाव म भित्र छ ।
ठाउँ भिन्न हुँदा मेरा अवस्था पनि भिन्न थे । तर ऐले म बाहेक थिएन अरु क्यै पनि ।
यस्तो विवेक मै भित्र प्रादुर्भाव भए पछि । म नै शुद्ध, म अद्वैत, म नै ब्रह्म हूँ, लागदछ ।
त्यसैले अव सम्पूर्ण भेदभाव र वासना- । हरूका ती वृत्तिहरू मनबाट हटि सके ।
यसै गरी साधकले आफ्नो आन्तर्यमा स्थित । सूर्यमण्डल वा तेजरुपमा ध्यान-मग्न भै ।
एकाकार भई तेही सूर्यमण्डलरुपमा । पाइ परब्रह्मलाई, बढ्छ ऊ मुक्ति-मार्गमा ।
परिपक्क स्थिति फेरी ज्ञानीले प्राप्त गर्दछ ॥ ४ ॥

संकल्पादिकं मनो बन्धहेतुः । तद्वियुक्तं मनो मोक्षाय भवति ॥५॥

सङ्कल्प मनमा राखे मान्छे पर्दछ बन्धन । हटे सङ्कल्प मनका मान्छेले मुक्ति पाउँछ ॥ ५ ॥

तद्वांश्चक्षुरादिवाह्यप्रपञ्चोपरतो विगतप्रपञ्चगन्धः सर्वजगदात्मत्वेन पश्यंस्त्यक्ताहंकारो ब्रह्माहमस्मीति चिन्तयन्निदं सर्वं यदयमात्मेति भावयन्कृतकृत्यो भवति ॥६॥

न मरी जीवित छँदै जो ज्ञानी मोक्ष पाउँछ । त्यस्का आँखा, कान आदि प्रपञ्च बाहिरी सबै ।
विश्राम लिन्छन् आफैंनै, प्रपञ्च-गन्ध हुन्न क्यै । सारा संसार यो सारा आत्मै हो भनी देख्दछ ।
शेखी, अहङ्कार त्यागी "मै ब्रम्ह हूँ" भनीकन । गर्दै चिन्तन मनमा, "आत्मा नै हो सबै" भनी ।
भावना मनमा राखी कृत-कृत्य ऊ बन्दछ ॥ ६ ॥

पाचौं खण्ड

सर्वपरिपूर्णतुरीयातीतब्रह्मभूतो योगी भवति । तं ब्रह्मेति स्तुवन्ति ॥१॥

सबै प्रकारले पूर्ण तुरीयातीत योगी त्यो । ब्रह्म-स्वरूपी भै हाल्छ, सबै मानिसले तब ।
यै ब्रह्म हो भनी फेरी प्रार्थना गर्न थाल्दछन् ॥ १ ॥

सर्वलोकस्तुतिपात्रः सर्वदेशसंचारशीलः परमात्मगगने बिन्दुं निक्षिप्य शुद्धाद्वैताजाड्यसहजामनस्कयोगनिद्राखण्डानन्दपदानुवृत्त्या जीवन्मुक्तो भवति ॥२॥

त्यस्तो योगी भइ हाल्छ सबैको प्रार्थनीय र । सबैलोकमहाँ उस्ले सञ्चार गर्न सक्दछ ।
परमात्मीय-आकाश भित्रै त्यो मन सुस्थिर । पारेर, शुद्ध, अद्वैत, जडताभाव-हीन र ।
स्थिति सहज पारेर अमनस्क भईकन । योगनिद्रामा रहेर अखण्डानन्दको स्थिति ।
पच्छ्याउँदै, साधक त्यो जीवन्मुक्त ऊ बन्दछ ॥ २ ॥

तच्चानन्दसमुद्रमग्ना योगिनो भवन्ति ॥३॥

आनन्दरुपको त्यस्तो महासागरमा डुबी । रहने सिद्धपुरुषलाइ नै योगी भन्दछन् ॥ ३ ॥

तदपेक्षया इन्द्रादयः स्वल्पानन्दाः । एवं प्राप्तानन्दः परमयोगी भवतीत्युपनिषत् ॥४॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यस्ता महायोगी भन्दा इन्द्रादि देवले पनि । थोरै आनन्द पाएरै सन्तुष्ट बन्नु पर्दछ ।
यस्तो परम-आनन्द पाई परम-योगी ती । रहने गर्दछन्, यस्तै भन्छन् उपनिषद्हरू ॥ ४ ॥

तेस्रो ब्राम्हण

पहिलो खण्ड

याज्ञवल्क्यो महामुनिर्मण्डलपुरुषं पप्रच्छ स्वामिन्नमनस्कलक्षणमुक्तमपि विस्मृतं पुनस्तल्लक्षणं ब्रूहीति ॥१॥

आदित्य-मण्डलमहाँ बस्ने मण्डलपुरुष- । लाई फेरि याज्ञवल्क्य महर्षि सोध्नु हुन्छ क्यै ।
हे स्वामी, त्यो अमनस्क-स्थिति बारे तपाईले । दिएको ज्ञानलाई ता बिर्सें मैले भुसुक्क नै ।
कृपा गरी भन्नु होस, अमनस्क स्थिति पुनः ॥ १ ॥

तथेति मण्डलपुरुषोऽब्रवीत्। इदममनस्कमतिरहस्यम्। यज्ज्ञानेन कृतार्थो भवति तन्नित्यं शांभवीमुद्रान्वितम् ॥२॥

याज्ञवल्क्य ऋषिलाई भन्छन् मण्डल-पुरुष । महा-रहस्यले युक्त "अमनस्क" स्थिति छ यो ।
जस्को ज्ञान गरे मान्छे भइ हाल्छ कृतार्थ ऊ । जोडिन्छ शाम्भवी-मुद्रा बीच साधक नित्य त्यो ॥ २ ॥

परमात्मदृष्ट्या तत्प्रत्ययलक्ष्याणि दृष्ट्वा तदनु सर्वेशमप्रमेयमजं शिवं परमाकाशं निरालम्बमद्वयं ब्रह्मविष्णुरुद्रादीनामेकलक्ष्यं सर्वकारणं परंबह्मात्मन्येव पश्यमानो गुहाविहरणमेव निश्चयेन ज्ञात्वा भावा-भावादिद्वन्द्वातीतः संविदितमनोन्मन्यनुभवस्तदनन्तरमखिलेन्द्रियक्षयवशाद-मनस्कसुखब्रह्मानन्दसमुद्रे मनः प्रवाहयोगरुपनिवातस्थितदीपवदचलं परंब्रह्म प्राप्नोति ॥३॥

परमात्म-दृष्टिवाट परमात्म-स्वरूपको । अनुभुति प्राप्ति गर्न, गराउन समर्थ ती ।
आन्तर्य-लक्ष्य देखेर सबैका लागि ईश्वर । अप्रमेय[२७] अजन्मा र शिव (कल्याणकारक) ।
परमाकाश-रूपी र कसैमाथि अनाश्रित । अद्वितीय अनि ब्रह्मा, विष्णु रुद्रादि देवका ।
एक मात्र लक्ष्य भई सबैका बनी कारण । रहने ती परब्रह्मलाई आफ्नै स्वरूपमा ।
देख्ने ज्ञानी साधकले आफ्नै हृदयको गुफा । भित्र घुम्दै, निश्चयका साथमा ज्ञान पाउँदै ।
द्वन्दबाट भइ टाढा भावको र अभावको । मनको उन्मनी-भाव-अवस्था प्राप्त गर्दछ ।
त्यस्पछि उसका सारा इन्द्रियहरूको स्थिति । प्रवृत्ति-हीन भैहाल्छ, त्यस्पछि ज्ञानी साधक ।
अमनस्क-सुखरुपी ब्रह्मानन्द-समुद्रमा । ज्ञानीको मन भै हाल्छ प्रवाहित सधैं भरी ।
जस्को प्रभावले ज्ञानी, वायु-हीन स्थितिमहाँ । बलेको बत्तिभैं उस्ले परब्रह्मत्व पाउँछ ॥ ३ ॥

ततः शुष्कवृक्षवन्मूर्च्छानिद्रामयनिःश्वासोच्छ्वासाभावान्नष्टद्वन्द्वः सदाऽचञ्चलगात्रः परमशान्तिं स्वीकृत्य मनः प्रचारशून्यं परमात्मनि लीनं भवति ॥४॥

ज्ञानी साधकको पश्चात् सुकेको वृक्षकै सरी । मूर्च्छाको अथवा निद्रा-स्थितिमा गहिरो गरी ।
परेझैं, श्वास-प्रश्वास विलुप्त भइहाल्दछन् । सुख, दुख्ख आदि द्वन्द्व विनाश भइहाल्दछन् ।
शरीरको स्थिति पनि बनि हाल्छ अचन्चल । मान्छे स्वीकार्छ त्यो बेला परम-शान्तिको स्थिति ।

---

[२७] शास्त्र वा प्रमाणले तर्क गरी प्रमाणित गर्न नसकिने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मान्छेको मन त्यस्बेला प्रचार-शून्य बन्दछ। परमात्मामहा मान्छे स्वयं नै लीन बन्दछ ॥ ४ ॥

पयःस्रावानन्तरं धेनुस्तनक्षीरमिव सर्वेन्द्रियवर्गो परिनष्टे मनोनाशो भवति तदेवामनस्कम् ॥५॥

दुहेपछि दूध सबै जसरी गाइको थुन। बीचमा दूध क्यै हुन्न, त्यसै गरी मनुष्यका।
इन्द्रियहरूको सारा जव हुन्छ विनाश, त्यो। अवस्थामा मन पनि मान्छेको नष्ट बन्दछ।
जान्नु यही अवस्था हो "अमनष्क" भनीकन ॥ ५ ॥

तदनु नित्यशुद्धः परमात्माहमेवेति तत्त्वमसीत्युपदेशेन त्वमेवाहमहमेव त्वमिति तारकयोगमार्गेणाखण्डानन्दपूर्णः कृतार्थो भवति ॥६॥

त्यस्तो अवस्था पछि ता योगी साधकको पनि। म नै नित्य शुद्ध अनि परमात्म-स्वरूप हूँ।
भनी, "तत्त्वमसि" अर्थात् "म नै तिमी""तिमी म नै" . भन्ने महावाक्यको यो उपदेश स्वरुप नै।
अखण्डानन्द पाएर तारक-योग मार्गले। कृत-कृत्य भई हाल्छ योगी साधक तत्क्षण ॥ ६ ॥

दोस्रो खण्ड

परिपूर्णपराकाशमग्नमनाः प्राप्तोन्मन्यवस्थः संन्यस्तसर्वेन्द्रियवर्गोनेक-जन्मार्जितपुण्यपुञ्जपक्ककैवल्यफलोखण्डानन्दनिरस्तसर्वक्लेशकश्मलो ब्रह्माहमस्मीति कृतकृत्यो भवति ॥१॥

मन जस्को पूर्णतया परमाकाश-मग्न भो। अवस्था उन्मनी अर्थात् अमनष्क बन्यो जव।
भयो वियोग जसको सबै इन्द्रिय-वर्गमा। त्यस्ले अनेक जुनिमा कमाएका सुपुण्यले।
कैवल्य-पद त्यस्ताको भइ हाल्छ सुनिश्चित। नाशिन्छन् पाप उसका अखण्डानन्द-प्राप्तिले। त्यस्पछि उ "म नै ब्रह्म हूँ" भन्ने भावना लिई। अनुभूति गरी सधैँ कृत-कृत्य ऊ बन्दछ ॥ १ ॥

त्वमेवाहं न भेदोऽस्ति पूर्णत्वात्परमात्मनः। इत्युच्चरन्त्समालिङ्ग्य शिष्यं ज्ञप्तिमनीनयत् ॥२॥

परमात्मा पूर्ण हुने हुनाले "तिमी नै म हूँ। भन्दै पुरुषले दीव्य आदित्य-मण्डल स्थित।
शिष्य याज्ञवल्क्यलाई आलिङ्गन गरीकन। उपदेश दिए यस्तो उन्मनी परब्रह्मको॥ २ ॥

चौथो ब्राह्मण

पहिलो खण्ड

अथ ह याज्ञवल्क्यो मण्डलपुरुषं पप्रच्छ व्योमपञ्चकलक्षणं विस्तरेणानुब्रूहीति ॥१॥

फेरि प्रश्न गर्नु भयो महर्षि याज्ञवल्क्यले। सूर्य-मण्डलमा बस्ने मण्डल-पुरुषै कन।
सविस्तार भन्नु हवस् के हो आकाश-पञ्चक ?

स होवाचाकाशं पराकाशं महाकाशं। सूर्याकाशं परमाकाशमिति पञ्च भवन्ति ॥२॥

याज्ञवल्क्यलाइ भन्नुहुन्छ मण्डल-पूरुष। आकाश पाँच खाले छन् पैलो आकाश जाननु।
दोस्रो पराकाश, तेस्रो महाकाश त्यसै गरी। चौथो सूर्याकाश अनि परमाकाश पञ्चम ॥ २ ॥

स ब्राह्याभ्यन्तरमन्धकारमयमाकाशम्। स बाह्यस्याभ्यन्तरे कालानल-सदृशं पराकाशम्। सबाह्याभ्यन्तरेऽपरिमितद्युतिनिभं तत्त्वं महाकाशम्। सबाह्याभ्न्तरे सूर्यनिभं सूर्याकाशम्। अनिर्वचनीयज्योतिः सर्वव्यापकं निरतिशयानन्दलक्षणं परमाकाशम् ॥३॥

दुवैतिर भित्र अनि बाहिरी भागमा पनि। अन्धकारमय हुने तत्त्व आकाश जाननु।
जो बाहिर-भित्रबाट काल-अग्नि समान छ। त्यस्तो आकाशलाई चैं पराकाश भनी बुझ्।
जो भित्र, बाहिरी भाग दुवैतर्फ असीमित। अपरिमित-कान्तिले युक्त देदीप्यमान छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यस्तो आकाशलाई नै महाकाश भनी बुझ। जो वाहिर भित्र पनि सूर्यझैं झलमल्ल छ।
त्यस्तो आकाशलाइ नै सूर्याकाश भनी बुझ। वाक्यले वा शब्दबाट उपमा दिन मुस्किल।
सर्वव्यापी र आनन्दमय-लक्षण युक्त छ। त्यस्तो आकाशलाई नै परमाकाश भन्दछन्॥ ३॥

एवं तत्तल्लक्ष्यदर्शनात्तत्तद्रूपो भवति ॥४॥

जुन् लक्ष्यको ध्यान गरि मान्छे दर्शन गर्दछ। आकाश त्यै लक्ष्य-रूप सरि देखिन थाल्दछ॥ ४॥

नवचक्रं षडाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्। सम्यगेतन्न जानाति स योगी नामतो भवेत् ॥५॥

नौवटा चक्रका साथै आधार छवटा अनि। तीनोटा लक्ष्यका साथै आकाश पाँच खालका।
जस्ले राम्ररी जान्दैन, योगी त्यो नाम मात्र हो॥ ५॥

पाँचौं ब्राह्मण

पहिलो खण्ड

सविषयं मनो बन्धाय निर्विषयं मुक्तये भवति ॥१॥

भए विषयमा लिप्त मन, बाँधिन्छ मानिस। हटे विषय मनबाट मुक्त भै हाल्छ मानिस॥ १॥

अत: सर्वं जगच्चित्तगोचरम्। तदेव चित्तं निराश्रयं मनोन्मन्यवस्थापरिपक्कं लययोग्यं भवति ॥२॥

संसार त्यसरी चल्छ, जसरी चित्त चल्दछ। जब चित्त गई वस्ने पाउन्न कहीं आश्रय।
त्यो बेला मन यो हुन्छ अमनष्क[२८] भए सरी। त्यो उन्मनी[२९] अवस्थामा, ईश्वरैसँग चित्तको।
लीन बन्ने स्थिति भए परिपक्व भनी बुझ॥ २॥

तल्लयं परिपूर्णे मयि समभ्यसेत्। मनोलयकारणमहमेव ॥३॥

म मै वा आँफू मै लीन भएमा चित्तको स्थिति। चित्तको लीनता जान परिपूर्ण भयो भनी।
किनकि यो चित्तलाई लीनतामा पुऱ्याउने। म नै कारण हूँ तस्मात् अभ्यास "म" सँगै गर॥ ३॥

अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनि:। ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिज्योतिरन्तर्गतं मन: ॥४॥

न ठुकिएका अथवा (अनाहत-ध्वनि)[३०] हुने। शब्दका भित्र जो हुन्छ ध्वनि, त्यो ध्वनि भित्र नै।
ज्योति हुन्छ र त्यो ज्योति भित्र यो मन बस्दछ॥ ४॥

यन्मनस्त्रिजगत्सृष्टिस्थितिव्यसनकर्मकृत्। तन्मनो विलयं याति तद्विष्णो: परमं पदम् ॥५॥

जुन् मन्ले तीन् जगतको[३१] सृष्टि, पालन, नाशने। कर्म गर्छ, त्यै मन गै जसमा लीन बन्दछ।
त्यही स्थानलाई जान विष्णुको परमं-पद[३२] ॥४॥

तल्लयाच्छुद्धाद्वैतसिद्धिर्भेदाभावात्। एतदेव परमतत्त्वम् ॥६॥

मन लीन बन्छ जब विष्णुको परमं-पद। भित्र गैकन, त्यो बेला शुद्ध, अद्वैत-तत्त्वको।
सिद्धि पनि प्राप्त हुन्छ, किनकि त्यो स्थितिमहाँ। रहन्न क्यै पनि भेद जीव को ? ब्रह्म को ?
भनी। त्यही स्थितिलाई ज्ञानी भन्छन् परमतत्त्व हो॥ ६॥

स तज्ज्ञो वालोन्मत्तपिशाचवज्जडवृत्त्या लोकमाचरेत् ॥७॥

---

[२८] मन-शून्यताको स्थिति

[२९] मन-शून्यताको स्थिति

[३०] घण्टा वजाए पछि रननन्न रन्किने ध्वनि जस्तो

[३१] पृथ्वी, अन्तरिक्ष र स्वर्ग

[३२] परब्रह्मको स्थान

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जस्ले जान्दछ यो तत्त्व, त्यस्ले बालकझैँ अनि । मातेको मानिस सरी अथवा उ पिशाचझैँ ।
जड-वृत्ति भनौं किंवा नगरीकन हल्वल । संसारमा आचरण गर्छ तत्त्वज्ञले तव ॥ ७ ॥

एवममनस्काभ्यासेनैव नित्यतृप्तिरल्पमूत्रपुरीषमितभोजनदृढाङ्गाजाड्यनिद्रादृग्वायुचलनाभाव-ब्रह्मदर्शनाज्ज्ञातसुखस्वरुपसिद्धिर्भवति ॥८॥

यसरी जव मान्छले अमनस्क[३३] परिस्थिति । अभ्यास गर्छ त्यो बेला उ सधैँ तृप्त बन्दछ ।
थोरै दिसापिसाप् लाग्छ, उ थोरै खान थाल्दछ । शरीर बलियो बन्छ, जिउ लचक बन्दछ[३४] ।
निद्रा पनि लाग्न छोड्छ, आँखा झिम्किन छोड्दछन् । श्वासको चञ्चल-गति आफैँ सकिन थाल्दछ ।
त्यस्तो बेला साधकले ब्रह्म-दर्शन पाउँछ । नजानिदो सुखमय-स्वरूप सिद्ध बन्दछ ॥ ८ ॥

एवं चिरसमाधिजनितब्रह्मामृतपानपरायणोऽसौ संन्यासी परमहंस अवधूतो भवति। तद्दर्शनेन सकलं जगत्पवित्रं भवति। तत्सेवापरोऽज्ञोऽपि मुक्तो भवति। तत्कुलमेकोत्तरशतं तारयति। तन्मातृपितृजायापत्यवर्गं च मुक्तं भवतीत्युपनिषत् ॥९॥

यसरी उन्मनी बनी[३५] लामो समयसम्म नै । समाधिको स्थिति भित्र अभ्यास गरदा हुने ।
ब्रम्हरूपी अमृतको पान गर्न परायण[३६] । सन्यासीलाई नै जान्नु, त्यही परमहंस[३७] हो ।
त्यस्तै सन्यासी नै हुन्छन् अवधूत-यति[३८] पनि । तिन्को दर्शनले मात्र विश्व हुन्छ पवित्र नै ।
तिन्को सेवा गर्छ जस्ले अज्ञानी नै भए पनि । कर्मबन्धनले मुक्त भएर मोक्ष पाउँछ ।
त्यस्ता सन्यासीका आफ्ना एकसौ एक वंश नै । पार तर्छन् मुक्त भइ भव-सागरवाट[३९] नै ।
तिन्का आमा-बुबा साथै पत्नी, सन्ततिले पनि । मुक्ति-मार्ग पाएनेछन् भन्छन् उपनिषद्हरू ॥ ९ ॥

शान्तिपाठ:

पूर्णमद: .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति मण्डलब्राह्मणोपनिषद् समाप्ता ॥

इति मण्डलब्राह्मणोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट नेपाली भाषामा छन्दोबद्धरुपमा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७३।१२।२१ वाराणसी काशी

---

[३३] मनशून्यता वा स्थिर मनत्वको स्थिति
[३४] नरम र जसरी पनि तन्किने
[३५] मनशून्यतामा रही
[३६] लागेको, तल्लीन, तन्मय
[३७] सन्यासीको विशिष्ट अवस्था
[३८] सन्यासीको अतिविशिष्ट र अन्तिम अवस्था
[३९] संसाररुपी सागरवाट

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। महावाक्योपनिषद् ।।

यो उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ। यसका १२ मन्त्रहरूका माध्यम लिएर भगवन् ब्रह्माले देवताहरूलाई रहस्यमय आत्मतत्वको बारेमा जानकारी दिनु भएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ चैत्र २४ महेन्द्रनगर

शान्तिपाठ:

भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवा:.....सुन्न पाऔं ....सधैं अक्षयशान्ति होस् ॥

अथ होवाच भगवान्ब्रह्मपरोक्षानुभवपरोपनिषदं व्याख्यास्याम: ॥१॥ गुह्याद्गुह्यतर मेषा न प्राकृतायोपदेष्टव्या। सात्त्विकायान्तर्मुखाय परिशुश्रुषवे ॥२॥

ब्रह्माजीले कुनै बेला देवताहरूको सभा। बीचमा भन्नुभो, देव, सुन्नुहोस् ध्यानपूर्वक।
अपरोक्ष अनुभव अर्थात् इन्द्रियले पनि। सक्दैनन् जान्न जस्लाई, त्यस्तो उपनिषद् यहाँ।
भन्दैछु आज, यो ज्ञान सामान्य-जनमा कवै। न खोल्नु किनकि यो ता अत्यन्तै गोपनीय छ।
सकिन्छ भन्न यस्लाई जो छन् सत्गुणी मानिस। जो छन् अन्तर्मुखी साथै गुरु-सेवा समर्पित।
मान्छेलाई मात्र यस्को उपदेश छ स्वीकृत ॥ १-२ ॥

अथ संसृतिबन्धमोक्षयोर्विद्याविद्ये चक्षुषी उपसंहृत्य विज्ञायाविद्या-लोकाण्डस्तमोदृक् ॥३॥

संसारको बन्धनमा पारने मुख्य कारण। अविद्या अनि अज्ञान, त्यस्तै मोक्ष प्रदायिनी[1]।
विद्या वा ज्ञानका आँखा दुवै बन्द गरीकन। सम्यक् ज्ञान भनौं किंवा ब्रह्म मै हूँ भनीकन।
सम्झदैं मनमा भाव, अज्ञानरुपी विश्वको। तमोगुणरुपी अन्धकारको दृष्टि-दोषले।
मुक्त हुन्छन् ज्ञानीहरू, त्यो सम्यक् ज्ञान-ज्योतिले ॥ ३ ॥

तमो हि शारीरप्रपञ्चमाब्रह्मस्थावरान्तमनन्ताखिलाजाण्डभूतम्। निखिलनिगमोदितसकाम-कर्मव्यवहारो लोक: ॥४॥

अविद्या र अन्धकाररूपको तामसी गुण। यै तमोगुण नै हुन्छ सबैको मूल कारण।
जीवदेखि ब्रह्मसम्म चराचर[2] सबै जगत्। अखण्ड-मण्डल सबै तमैबाट छ सिर्जित।
तमले नै सबै वस्तु ब्रह्मभन्दा अलग्ग छन्। भन्ने अज्ञानको छुट्टै सत्तालाई बुझाउँछ।
सबै वेदहरू त्यस्तै धर्मशास्त्रहरूमहाँ। सकाम-कर्मका साथै धर्म-कर्तव्यको पनि।
निर्देश जो जे पाइन्छ सबैको मूल कारण। तमोरूपी अविद्या नै रहने गर्छ लोकमा ॥ ४ ॥

नैषोऽन्धकारोऽयमात्मा। विद्या हि काण्डान्तरादित्यो ज्योतिर्मण्डलं ग्राह्यं नापरम् ॥५॥

यो आत्मा हुन सक्दैन अन्धकाररुपी कवै। भन्ने ज्ञान पलाउन्न जहाँसम्म मनुष्यमा।
तवसम्म मानिसले अभ्यास गर्नु पर्दछ। सद्ज्ञानरूपी विद्याको, विद्याकै ज्योतिपुन्जले[3]।
अविद्याबाट हो भिन्न विद्या भन्ने चिनाउँछ। विद्या नै छ सूर्यरूप झलमल्ल प्रकाशित।
परं-प्रकाशले युक्त विद्या हो ज्योतिमण्डल। लिनु पर्ने एक मात्र विद्या नै ग्रहणीय छ।
विद्याको आश्रयै ब्रह्म, विद्या नै ब्रह्मरूप हो। विद्या वा ज्ञान बाहेक अरू क्यै छैन लोकमा ॥ ५ ॥

---

[1] मुक्ति दिलाएने

[2] चलायमान र गतिहीन

[3] ज्ञानको सघन उज्यालोले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

असावादित्यो ब्रह्मेत्यजपयोपहितं हंसः सोऽहम् । प्राणापानाभ्यां प्रतिलोमानुलोभाभ्यां समुपलभ्यैवं सा चिरं लब्ध्वा त्रिवृदात्मनि ब्रह्मण्यभिध्यायमाने सच्चिदानन्दः परमात्माविर्भवति ॥६॥

आदित्यरूपी यो ब्रह्मश्वास-प्रश्वासरूपको । अजपा-जपले युक्त प्रत्येक देहमा स्थित ।
"हंस" को नाम ली बस्छ परमात्मा स्वरुपमा । परमात्मा हंसरुपी यसैको अंश हूँ भनी ।
आफूलाई सम्झिएर,प्राणको र अपानको । दुबै वायु अनि त्यस्तै श्वास-प्रश्वासको पनि ।
ज्ञान प्राप्त गरी लामो साधना गर्नु पर्दछ । यै विद्याको साधनाले समष्टि, व्यष्टिको[4] अनि ।
तदैक्यको[5] रुप लिदैं रमाई आत्म-ब्रह्ममा । लागि रहे मात्र मिल्छ सत्, चित्, आनन्दरुपको ।
परब्रह्मको स्वरूप ज्ञानीले देख्न सक्दछ ॥ ६ ॥

सहस्रभानुमच्छुरिता पूरितत्वादलीया पारावारपूर इव । नैषा समाधिः । नैषा योगसिद्धिः । नैषा मनोलयः । ब्रह्मैक्यं तत् ॥७॥ आदित्यवर्णं तमसस्तु पारे । सर्वाणि रुपाणि विचित्य धीरः । नामानि कृत्वाऽभिवदन्यदास्ते ॥८॥

जो त्यो श्रेष्ठ तत्त्वज्ञान छ, त्यस्को स्थिति हेरदा । हजारौँ सूर्यको सारा प्रकाश भरिए सरी ।
विना तरङ्को स्तब्ध, समुद्र-जलराशिझैं । ब्रह्मत्वको भावबाट रसपूर्ण रहे सरि ।
सधैं शास्वत रहने लयहीन स्वरूपको । त्यस्तो श्रेष्ठ तत्त्वज्ञान ज्ञानीले प्राप्त गर्दछ ।
समाधि भन्न सक्दैनौं यो स्थितिलाइ हामीले । न त हो त्यो योग-सिद्धि भएको नै परिस्थिति ।
न मान्न सक्छौं स्थिति त्यो मन लीन भयो भनी । त्यो स्थिति हो मात्र जीव-ब्रह्मको एक्यरूपता ।
त्यो ब्रह्म वा आत्मतत्त्व छ सूर्य (शुक्ल) वर्णको । अज्ञानभन्दा पर छ, विद्वान जनले पनि ।
नामका रूपको सारा बुझी नश्वरता गुण । सबै कुरा विचारेर मात्र त्यो परब्रह्मको ।
अनुभूति गर्दछन् र त्यस्मै एकत्व पाउँछन् । ब्रह्मको जे रुप हुन्छ ज्ञानीको रूप हुन्छ त्यै ॥ ७-८ ॥

धाता पुरस्ताद्यमुदाजहार । शक्रः प्रविद्वान्प्रदिश्चतस्रः तमेवं विद्वानमृत इह भवति । नान्यः पन्था अयनाय विद्यते ॥९॥

यो स्थिति र यो स्वरूप सबैभन्दा सुरूमहा । ब्रह्माजीले भन्नु भयो, त्यस्पछि इन्द्र देवता ।
जो छन् सबै देवतामा अतिवीर पराक्रमी । देवतामा अनुपम इन्द्रले पनि भन्नु भो ।
यस्तो परब्रह्म-तत्त्व जस्ले यसरी जान्दछ । विद्वान् पुरुष त्यस्ताले अमृत-ब्रह्म पाउँछ ।
यस्भन्दा अरु क्वै दोस्रो पाइन्न मुक्ति-मार्ग नै ॥ ९ ॥

यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवाः । तानि धर्माणि प्रथमान्यासन् । ते ह नाकं महिमानः सचन्ते । यत्र पूर्वे साध्याः सन्ति देवाः ॥१०॥

पहिलेका देवताले ज्ञान-यज्ञ गरीकन । अर्को फेरि यज्ञ-रूपी विराट् पुरुष सिर्जिए ।
पहिले देखिनै यस्तै यज्ञकै लिइ माध्यम । आत्मा र ब्रह्ममा जीवको एकत्व गरीकन ।
धर्म, कर्तव्य गरदै पुर्खा मुक्त हुँदै गए । तिनै पुर्खा साध्य बन्दै महिमामय स्वर्गमा ।
रहेका छन्, देवलोक पाएर छन् प्रकाशित ॥ १० ॥

सोऽहमर्कः परं ज्योतिरर्कज्योतिरहं शिवः । आत्मज्योतिरहं शुक्रः सर्वज्योतिरसावदोम् ॥११॥

---

[4] समष्टिमा परमात्मा, व्यष्टिमा आत्मा
[5] जीव रात्माको ऐक्यभावको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चैतन्य-सूर्य त्यो मै हुँ, म नै आदित्यरूपमा । परमज्योति भै बन्छु झलमल्ल प्रकाशित ।
कल्याणकारी सबको म नै शिवस्वरूप हूँ । श्रेष्ठ आत्म-ज्योति मै हुँ, उज्यालो सबमा दिने ।
शुक्र वा ब्रम्ह मै नै हुँ, ब्रम्हभन्दा अलग्ग भै । मेरो अस्तित्व क्यै छैन, सदा ब्रम्हमयै छु म ॥ ११ ॥

य एतदथर्वशिरोऽधीते । प्रातरधीयानो रात्रिकृतं पापं नाशयति । सायमधीयानो दिवसकृतं पापं नाशयति । तत्सायं प्रातः प्रयुञ्जानः पापोऽपापो भवति । मध्यन्दिनमादित्याभिमुखोऽधीयानः पञ्चमहा-पातकोपपातकात्प्रमुच्यते । सर्ववेदपारायणपुण्यं लभते । श्रीमहाविष्णु-सायुज्यमवाप्नोतीत्युपनिषत् ॥१२॥

यही उपनिषद् जस्ले विहानीपख पद्दछ । रातमा जे गऱ्यो पाप पखालिन्छन् सबै तिनी ।
जस्ले पढ्छ साँझपख, दिनमा उसले जति । गरेका छन् पाप सबै तिन्बाट मुक्ति मिल्दछ ।
जस्ले पढ्छ उपनिषद् विहान-बेलुकी पनि । ठूला, ठूला महापापबाट ऊ मुक्ति पाउँछ ।
मध्यान्हकालमा पढ्छ फर्केर घाम तर्फ जो । पञ्च महा-पाप[६] साथै जघन्य पापको पनि ।
दोष उस्लाई लाग्दैन, पापमुक्त उ बन्दछ । चारै वेद पढी उस्ले पारङ्गत भए सरी ।
पुण्य उस्ले प्राप्त गर्दै, विष्णुकै रूप पाउँछ ॥ १२ ॥

शान्तिपाठः .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति महावाक्योपनिषद् समाप्ता ॥

इति महावाक्योपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट नेपाली भाषामा छन्दोबद्धरुपमा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७३ चैत्र २६ महेन्द्रनगर

[६] ब्रम्हहत्या, परस्त्रीगमन,रक्सीखाने, जुवाखेल्ने र मासुखाने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। मैत्रेय्युपनिषद् ।।

यो उपनिषद् सामवेदसँग सम्बन्धित छ। यसको पहिलो अध्यायमा राजा बृहद्रथ र शाक्यायन ऋषिको संवाद छ , जस्मा आत्मतत्त्व जान्ने उपायहरू बताइएको छ। दोस्रो अध्यायमा मैत्रेय ऋषि र शिवजीको संवाद छ, जस्मा लौकिक शुद्धि र आत्मिक शुद्धिको भेद र सन्यास ग्रहण गरी मुक्त हुने उपायहरूको वर्णन गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ चैत्र २५ महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठः

ॐ आप्याययन्तु ममाङ्गानि ....मेरा अङ्गहरू सारा ..अक्षय शान्ति होस्।

ॐ वृहद्रथो वै नाम राजा राज्ये ज्येष्ठं पुत्रं निधापयित्वेदमशाश्वतं मन्यमानः शरीरं वैराग्यमुपेतोऽरण्यं निर्जगाम। स तत्र परमं तप आस्थाय आदित्यमीक्षमाण ऊर्ध्वबाहुस्तिष्ठत्यन्ते सहस्रस्य मुनेरन्तिकमाजगाम अग्निरिवाधूमकस्तेजसा निर्दहन्निवात्मविद्भगवाञ्छाकायन्य उत्तिष्ठोत्तिष्ठ वरं वृणीष्वेति राजानमब्रवीत्स तस्मै नमस्कृत्योवाच भगवान्नाहमात्मवित्त्वं तत्त्वविच्छृणुमो वयं स त्वं नो ब्रूहीत्येतद्वृत्तं पुरस्तादशक्यं मा पृच्छ प्रश्नमैक्ष्वाकान्यान्कामान्वृणीष्वेति शाकायन्यस्य चरणावभिमृश्यमानो राजेमां गाथां जगाद ॥१॥

राजा बृहद्रथलाई शरीर नाशवान छ। भन्ने लागेर वैराग्य मनभित्र उठे पछि।
जेठा छोरालाई राज्य दिएर वनमा गई। लागे तपस्या गरन, श्री सूर्यलाइ हेरदै।
दुवै हात उठाएर, हजार बर्षसम्म नै। गरे पछि तपश्चर्या, धुवाँ विहीन अग्निझैँ।
तेजस्वी र आत्मवेत्ता, शाकायन्य महामुनि। राजा छेउ आइ भने, माग लौ वरदान क्यै।
ऋषिलाई देखी साथै कुरा उन्का सुने पछि। राजा भन्छन् हे भगवन् आत्मतत्त्व म जान्दिन।
सुनेको छु जान्नु हुन्छ आत्मतत्त्व तपाईंले। तस्मात् कृपा गरी ज्ञान दिनुहोस् आत्मतत्त्वको।
कुरा सुनेर राजाका भन्नु हुन्छ महामुनि। आत्मतत्त्व कठीन छ अरू नै वर माग क्यै।
कुरा सुनेर मुनिका भन्छन् राजा बृहद्रथ। ढोग गर्दै पाउलाइ शाकायन्य महर्षिका॥ १॥

अथ किमेतैर्वान्यानां शोषणं महार्णवानां शिखरिणां प्रपतनं ध्रुवस्य प्रचलनं स्थानं वा तरुणां निमज्जनं पृथिव्याः स्थानादपसरणं सुराणां सोऽहमित्येत-द्विधेऽस्मिन्संसारे किं कामोपभोगैर्यैरेवाश्रितस्यासकृदुपावर्तनं दृश्यत इत्युद्धर्तुमर्हसीत्यन्धोदपानस्थो भेक इवाहमस्मिन्संसारे भगवंस्त्वं नो गतिरिति ॥२॥

अरूको त कुरै छोडौं समुद्रहरू सुक्दछन्। ठुला-ठूला पर्वत यी पैह्रो गै ध्वस्त बन्दछन्।
पृथिवीका ध्रुव पनि चलायमान बन्दछन्। ठुला वृक्षहरू ढल्छन्, पृथिवी पनि डुब्दछिन्।
सधैं बस्न पाउँदैनन् देवता पनि स्वर्गमा। छ संसार नाशवान, लाभ के हुन्छ भोगले ?
डुवी विषयवस्तुमा जन्मनु, मरनु गरि। घुमिराख्नु पर्छ यहाँ तसर्थ हे मुनीश्वर।
कुवाको भ्यागुतो जस्तो मेरो उद्धार गर्नुहोस्। मलाई यो जगतमा शरणागत सम्झिइ।
तपाईं नै सक्नु हुन्छ मलाई पार लाउन॥ २॥

भगवञ्छरीरमिदं मैथुनादेवोद्भूतं संविदपेतं निरय एव मूत्रद्वारेण निष्क्रान्तमस्थिभिश्चितं मांसेनानुलिप्तं चर्मणावबद्धं विण्मूत्रवातपित्तकफमज्जामेदोवसाभिरन्यैश्च मलैर्बहुभिः परिपूर्णमेतादृशे शरीरे वर्तमानस्य भगवंस्त्वं नो गतिरिति ॥३॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भगवन् देह यो हाम्रो स्त्रीपुरुष दुवै मिली । संभोग गर्दा जन्मेको, विनाज्ञान छ नर्क यो ।
मूत्रद्वारबाट फुत्त निक्लिएको शरीर यो । हड्डीबाट बनेको र बेरिएको छ मासुले ।
छालाले पोतिएको छ, मलमूत्र र वायुले । त्यस्तै पित्त, कफ, मासी, बोसो जस्ता थरीथरी ।
मलले भरिएको यो, मेरो देह वीभत्स[1] छ । शरणागत छु आज, ममा शरण बक्सियोस् ॥ ३ ॥

अथ भगवाञ्छाकायन्यः सुप्रीतोऽब्रवीद्राजानं महाराज बृहद्रथेक्ष्वाकुवंश-ध्वजशीर्षात्मज्ञः कृतकृत्यस्त्वं मरुन्नाम्नो विश्रुतोऽसीत्ययं खल्वात्मा ते कतमो भगवन्वर्ण्य इति तं होवाच ॥४॥

कुरा सुनेर राजाका शाकायन्य महर्षिले । अति प्रसन्न भै भन्न थाल्नुभो भूपतीकन[2] ।
हे राजन् तिमी छौ श्रेष्ठ इछ्वाकु वंशका नृप[3] । राजा आत्मज्ञ तिमी छौ कृत-कृत्य पनि तिमी ।
मरुत्को नामले तिम्रो प्रख्याति छ सबैतिर । आत्मा तिम्रो यही नै हो, भन्नुभो श्री महर्षिले ।
राजा फेरि सोध्नु हुन्छ आत्मा के हो बताउनोस् । सुनेर प्रश्न राजाका महर्षि भन्न थाल्नुभो ॥ ४ ॥

शब्दस्पर्शादयो येऽर्था अनर्था इव ते स्थिताः । येषां सक्तस्तु भूतात्मा न स्मरेच्च परं पदम् ॥५॥

शब्द, स्पर्श, रुप, रस, गन्ध यी विषयादिले । अनर्थ सिर्जना गर्छन्, जो यिन्मा हुन्छ लम्पट ।
सक्दैन त्यस्ता मान्छेले परमं-पद सम्झन ॥ ५ ॥

तपसा प्राप्यते सत्त्वं सत्त्वात्संप्राप्यते मनः । मनसा प्राप्यते ह्यात्मा ह्यात्मापत्त्या निवर्तते ॥६॥

तपस्याले ज्ञान मिल्छ, ज्ञानले मनको स्थिति । नियन्त्रण गरी दिन्छ, मन राखे नियन्त्रित ।
आत्मत्त्वको प्राप्ति हुन्छ, पाए आत्मत्त्वको स्थिति । नाशवान् यो जगत्बाट मान्छेले मुक्ति पाउँछ ॥ ६ ॥

यथा निरन्धनो वन्हिः स्वयोनामुपशाम्यति । तथा वृत्तिक्षयाच्चित्तं स्वयोनावुपशाम्यति ॥ ७ ॥

नभए दाउरा, आगो आफैँ नै निभि हाल्दछ । वृत्ति नै[4] नभए चित्त आत्मामै शान्त बन्दछ ॥ ७ ॥

स्वयोनावुपशान्तस्य मनसः सत्यगामिनः । इन्द्रियार्थविमूढस्यानृताः कर्मवशानुगाः ॥८॥

आफ्नो मूल प्रकृतिमा हुन्छ यो मन शान्त नै । साथै सत्यमार्गतर्फ लम्किने मनको स्थिति ।
दसेन्द्रियहरूबाट सिर्जिने विषयादिको । आसक्तिबाट छुट्याई टाढा पारिदिए पछि ।
कर्मका वशमा चल्ने विषयादि सबै कुरा । आफैँ झूठा लाग्न थाल्छन् मन शान्त भएपछि ॥ ८ ॥

चित्तमेव हि संसारस्तत्प्रयत्नेन शोधयेत् । यच्चित्तस्तन्मयो भवति गुह्यमेतत्सनातनम् ॥९॥

चित्त नै बुझ संसार, चित्तैको गर शोधन[5] । जस्तो चित्त छ मान्छेको, त्यस्तै गति ऊ पाउँछ ।
तथ्य यो गुह्य छ तर यै सिद्धान्त सनातन ॥ ९ ॥

चित्तस्य हि प्रसादेन हन्ति कर्म शुभाशुभम् । प्रसन्नात्मात्मनि स्थित्वा सुखमक्षयुमश्नुते ॥१०॥

चित्त शान्त भए सारा काम जो छन् शुभाशुभ । आफैँ सबै शान्त हुन्छन्, तसर्थ शान्त मानिस ।
जब लीन हुन्छ चित्त आत्मामा शान्ति लीकन । ननाशिने, सीमा-हीन, उस्ले आनन्द पाउँछ ॥ १० ॥

समासक्तं यदा चित्तं जन्तोर्विषयगोचरम् । यद्येवं ब्रह्मणि स्यात्तत्को न मुच्येत बन्धनात् ॥११॥

मान्छेका चित्त जसरी लाग्छन् विषय-भोगमा । त्यसरी ब्रह्मा लागे किन पर्थ्यो ऊ बन्धन ॥ ११ ॥

---

[1] डरमर्दो शरीर

[2] नरेशलाई

[3] राजा

[4] विषयादि राग र उपाधिहरू

[5] शुद्ध पार

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हृत्पुण्डरीकमध्ये तु भावयेत्परमेश्वरम् । साक्षिणं बुद्धिवृत्तस्य परमप्रेमगोचरम् ॥१२॥
कमल्को फूलझैं रम्य आफ्नै हृदय बीचमा । समस्त कर्मका साक्षी, प्रेमी उत्कृष्ट प्रेमका ।
परमेश्वरको वास छ भन्ने राख भावना ॥ १२ ॥

अगोचरं मनोवाचामवधूताधिसंप्लवम् । सत्तामात्रप्रकाशैकप्रकाशं भावनातिगम् ॥१३॥
अविनाशी ब्रम्हलाई मनले, वाणीले पनि । सकिन्न जान्न, उसको न आदि न त अन्त्य छ ।
खाली सत्यरुपी ज्योतिबाट हुन्छ प्रकाशित । कल्पना, भावनाबाट त्यो ब्रह्म अतिदूर छ ॥ १३ ॥

अहेयमनुपादेयमसामान्यविशेषणम् । ध्रुवं स्तिमितगम्भीरं न तेजो न तमस्ततम् ।
निर्विकल्पं निराभासं निर्वाणमयसंविदम् ॥१४॥
परमात्मतत्त्वलाई परित्याग गरौँ कि वा । स्वीकार नै गरौँ भन्ने सामान्य र विशेष क्यै ।
कल्पना, भावना राख्न, सकिन्न छ असंभव । न त्यो तत्त्व छ सामान्य न त त्यो छ विशिष्ट नै ।
परमात्मा त छन् शान्त, स्थिर, गम्भीर छन् सधैँ । त्यो तत्त्व न अँध्यारो छ न त त्यो छ प्रकाशवान् ।
विकल्प छैन, सङ्कल्प पनि छैन त्यसै गरी । आभासपनि क्यै छैन, मुक्त-चैतन्यरूप छ ॥ १४ ॥

नित्यः शुद्धो बुद्धमुक्तस्वभावः सत्यः सूक्ष्मः संविभुश्चाद्वितीयः । आनन्दाब्धिर्यः परः सोऽहमस्मि प्रत्यग्धातुर्नात्र संशीतिरस्ति ॥१५॥
परमात्मा रहेको छ, नित्य,शुद्ध र बुद्ध भै । उस्को स्वभाव उन्मुक्त, सत्यरूप र सूक्ष्म छ ।
सर्वत्र ऊ व्यापक छ, आफैं ऊ अद्वितीय छ । आनन्दको सागर भै प्रत्येक जीवमा गई ।
स्वरुप धारणा गर्ने मै हूँ नगर संशय ॥ १५ ॥

आनन्दमन्तर्निजमाश्रयं तमाशापिशाचीमवमानयन्तम् । आलोकयन्तं जगदिन्द्रजालमापत्कथं मां प्रविशेदसङ्गम् ॥१६॥
अन्तस्करणमा प्राप्त हुने आनन्द-वासिनी[६] । आशारूप लिई राख्ने पिशाचिनी धपाउने ।
चटकेको खेल जस्तै संसारलाई ठानने । कसैसँग पनि केही नराख्ने राग, मोह क्यै ।
यस्तो मलाई के सक्छन् ? आपत्तिले सताउन ॥ १६ ॥

वर्णाश्रमाचारयुता विमूढाः कर्मानुसारेण फलं लभन्ते । वर्णादिधर्मं हि परित्यजन्तः स्वानन्दतृप्ताः पुरुषा भवन्ति ॥१७॥
जाति,वर्ण, आश्रमका धर्मको पालना गरी । जो बस्छन्, तिनले भोग्छन् कर्म अन्सारको फल ।
वर्ण,आश्रम त्यागेर आत्मामै स्थिर भैदिने । मान्छे त आफ्नै आन्तर्य भित्र आनन्द-मग्न भै ।
रहन्छन् पूर्ण सन्तुष्ट, बाह्य-चिन्ता विमुक्त भै ॥ १७ ॥

वर्णाश्रमं सावयवं स्वरुपमाद्यन्तयुक्तं ह्यतिकृच्छ्रमात्रम् । पुत्रादिदेहेष्वभिमानशून्यं भूत्वा वसेत्सौख्यतमे ह्यनन्त इति ॥१८॥
वर्णाश्रम धर्म अनि अङ्ग-प्रत्यङ्ग देहका । यी सबैको आदि, अन्त्य हुनाले कष्टदायी छन् ।
तसर्थ मोह छोडेर छोरा, नाति र देहको । अनन्त परमात्मामा आफैं बन प्रतिष्ठित ॥ १८ ॥

दोस्रो अध्याय

अथ भगवान्मैत्रेयः कैलासं जगाम तं गत्वोवाच भो भगवन्परमतत्त्वरहस्यमनुब्रूहीति । स होवाच महादेवः । देहो देवालयः प्रोक्तः स जीवः केवलः शिवः । त्यजेदज्ञाननिर्माल्यं सोऽहंभावेन पूजयेत् ॥ १ ॥

---

[६] आनन्दमा डेरा गर्न रुचाउने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मैत्रेय भगवान् जानु भयो कैलाश पर्वत । पुगी कैलाश शिवमा यसरी विन्ती गर्नुभो ।
रहस्य भन्नुहोस् आज के हो परमतत्त्व यो । मैत्रेयका सुनी कुरा भन्नहुन्छ महाशिव ।
शरीर नै मन्दिर हो, त्यसमा रहने जीव । परमात्मा-शिव भनी त्यै जीवलाइ माननु ।
अज्ञानरूपी फोहोर, बासी माला सरी तिमी । मिल्काइ देउ र बुझ "परमात्मै म हूँ" भनी ।
आफू भित्रै रहेको त्यै परमात्मा पूजा गर ॥ १ ॥

अभेददर्शनं ज्ञानं ध्यानं निर्विषयं मनः । स्नानं मनोमलत्यागः शौचमिन्द्रियनिग्रहः ॥२॥

जीव-आत्मा दुवैमा क्यै छैन भेद भनी बुझ । यही बुझाइलाई नै ज्ञान हो भनी माननु ।
मनभित्र यदि छैनन् केही विषय-वासना । त्यही अवस्था हो ध्यान भनेर तिमीले बुझ ।
मनमा भरिएका ती रिसराग हटे भने । शुद्ध स्नान गरैं मैले भनेर तिमीले बुझ ।
तिम्रा सबै इन्द्रियको नियन्त्रण तिमीसँग । यदि रहेको छ भने त्यही नै हो पवित्रता ॥ २ ॥

ब्रह्मामृतं पिवेद्भैक्षमाचरेद्देहरक्षणे । वसेदेकान्तिको भूत्वा चैकान्ते द्वैतवर्जिते ।
इत्येवमाचरेद्धीमान्स एवं मुक्तिमाप्नुयात् ॥३॥

ब्रह्मरूपी अमृतको गर्नु पान निरन्तर । ज्यान मात्रै धान्न भिक्षा लिएर गर्नु भोजन ।
सधैं एक्लै बस तिमी एकान्तस्थानमा गई । यस्तो सवभावको मान्छेले पक्कै मुक्ति पाउँछ ॥ ३ ॥

जातं मृतमिदं देहं मातापितृमलात्मकम् । सुखदुःखालयामेध्यं स्पृष्ट्वा स्नानं विधीयते ॥४॥

बा-आमाको रजो-वीर्यबाट उत्पन्न देह यो । जन्मनु र मर्नु पर्ने, सुखको, दुख्खको घर ।
अपवित्र देहलाई छुना साथै नुहाउनु ॥ ४ ॥

धातुवद्धं महारोगं पापमन्दिरमध्रुवम् । विकाराकारविस्तीर्णं स्पृष्ट्वा स्नानं विधीयते ॥५॥

महारोगबाट ग्रस्त, बनेको सात-धातुले । पापको घर हो जस्तो अति-चञ्चल देह यो ।
विकारयुक्त यो देह छुना साथै नुहाउनु ॥ ५ ॥

नवद्वारामलस्रावं सदा काले स्वभावजम् । दुर्गन्धं दुर्मलोपेतं स्पृष्ट्वा स्नानं विधीयते ॥६॥

मल-मूत्र बगी राख्ने नौवटा प्वालबाट नै । मलबाट निक्लि राख्ने दुर्गन्धबाट गन्धित ।
यस्तो मलीन यो देह छुना साथै नुहाउनु ॥ ६ ॥

मातृसूतकसंवन्धं सूतके सह जायते । मृतसूतकजं देहं स्पृष्ट्वा स्नानं विधीयते ॥७॥

आमा सुत्केरी रहदा सुत्केरो साथ जन्मियो । मर्दा बार्ने जूठो यस्ले बोकैरै हिंडिराख्दछ ।
जुठो-सुतकले ग्रस्त देह छोए नुहाउनु ॥ ७ ॥

अहंममेति विण्मूत्रलेपगन्धादिमोचनम् । शुद्धशौचमिति प्रोक्तं मृज्जलाभ्यां तु लौकिकम् ॥८॥

माटो, पानीले गरिन्छ शौच त्यो मल-मूत्रको । त्यस्तो शौचलाई खाली मान्नुपर्दछ लौकिक ।
साँच्चिकै शौच ता हुन्छ "म र मेरो" हटेपछि ॥ ८ ॥

चित्तशुद्धिकरं शौचं वासनात्रयनाशनम् । ज्ञानवैराग्यमृत्तोयैः क्षालनाच्छौचमुच्यते ॥९॥

पवित्रताले यो चित्त शुद्ध पार्दछ साथमा । वासनाहरूको नाश गर्न सक्छ पवित्रता ।
तर ज्ञानरुपी माटो, वैराग्यरूपको जल । यी दुवैले पखालेमा मात्रै मिल्छ पवित्रता ॥ ९ ॥

अद्वैतभावना भैक्षमभक्ष्यं द्वैतभावनम् । गुरुशास्त्रोक्तभावेन भिक्षोर्भैक्षं विधीयते ॥१०॥

अद्वैत-भावना अर्थात् जीव-आत्मा त एक हुन् । भनेर मान्नुलाई नै साँचो भिक्षा भनी बुझ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आत्मा र जीव बेग्लै हुन् भन्ने यो द्वैत-भावना। अभक्ष्य-वस्तु हो अर्थात् लिनु हुन्न विचार यो। सच्चा भिक्षुकले चाँही गुरुको अनि शास्त्रको। भावनालाइ नै मानी भिक्षा मागनु पर्दछ ॥ १० ॥

विद्वान्स्वदेशमुत्सृज्य संन्यासानन्तरं स्वतः। कारागारविनिर्मुक्तचोरवद्दूरतो वसेत् ॥११॥

जेलबाट भागी चोर जस्तै टाढा दगुर्दछ। टाढा भागी घरैबाट सन्यासी बस्नु पर्दछ ॥ ११ ॥

अहंकारसुतं वित्तभ्रातरं मोहमन्दिरम्। आशापत्नीं त्यजेद्यावत्तावन्मुक्तो न संशयः ॥१२॥

अहङ्काररुपी छोरो, सम्पत्ति दाजु-भाइ हुन्। मोहरूपी भवन र आशाकी मूर्ति पत्नी हुन्। यिनलाई चट्ट छोड्न सकेमा मुक्ति मिल्दछ। शङ्का क्यै नगरे हुन्छ, यही नै मुक्ति-मार्ग हो ॥ १२ ॥

मृता मोहमयी माता जातो बोधमयः सुतः। सूतकद्वयसंप्राप्तो कथं संध्यामुपास्महे ॥१३॥

मोहस्वरूपी आमाको मृत्यु भो, अनि ज्ञानको। रूपमा जन्मियो पुत्र, यसरी दुइ तर्फको। जूठो-सूतक लाग्यो, म सन्ध्या-वन्दन के गरु ? ॥ १३ ॥

हृदाकाशे चिदादित्यः सदा भासति भासति। नास्तमेति न चोदेति कथं संध्यामुपास्महे ॥१४॥

हृदयाकाशमा मेरो चैतन्यरूपी सूर्यको। रहन्छ ज्योति न त ऊ अस्ताउँछ कुनै घडि। न झुल्कन्छ, सदा उस्को प्रकाश झलमल्ल छ। साँझै पर्दैन कसरी सन्ध्या-वन्दन गर्नु म ॥ १४ ॥

एकमेवाद्वितीयं यद्गुरोर्वाक्येन निश्चितम्। एतदेकान्तमित्युक्तं न मठो न वनान्तरम् ॥१५॥

जे छ एकै छ जगमा, छैन दोस्रो कुनै कुरा। उपदेश गुरुको यो पाई, निश्चयमा छु म। यै भावना नै एकान्त मलाई उपयुक्त छ। एकान्त खोज्दै किन म जाउँ मठ र जङ्गल ? ॥ १५ ॥

असंशयवतां मुक्तिः संशयाविष्टचेतसाम्। न मुक्तिर्जन्मजन्मान्ते तस्माद्विश्वासमाप्नुयात् ॥१६॥

शङ्का गर्दैन जो मान्छे विश्वास लिइ चल्दछ। त्यस्ता मानिसले मुक्ति सहजै प्राप्त गर्दछ। जो शङ्कालु छ, उसले कैयौं जन्म लिए पनि। मुक्ति पाउन्न, विश्वास गर्नु गुरु र शास्त्रमा ॥ १६ ॥

कर्मत्यागान्न संन्यासो न प्रैषोच्चारणेन तु। संधौ जीवात्मनोरैक्यं संन्यासः परिकीर्तितः ॥१७॥

छोड्दिएँ कर्म भन्दैमा सन्यासी हुन्न क्वै पनि। म सन्यासी हूँ भन्दैमा पनि सन्यासी हुन्न क्वै। समाधिको अवस्थामा आत्मा र जीवको जव। एकत्वको भान हुन्छ, सन्यासी तव बन्दछ ॥ १७ ॥

वमनाहारवद्यस्य भाति सर्वेषणादिषु। तस्याधिकारः संन्यासे त्यक्तदेहाभिमानिनः ॥१८॥

पुत्रको,धनको साथै लोकमा ख्याति चाहना। यी चाहनालाई बान्ता खाएको सरी सम्झने। साथै शरीरको माया नगर्ने ज्ञानी मात्रले। सन्यासको अधिकार, पात्रता[७] राख्न सक्दछ ॥ १८ ॥

यदा मनसि वैराग्यं जातं सर्वेषु वस्तुषु। तदैव संन्यसेद्विद्वानन्यथा पतितो भवेत् ॥१९॥

जव वैराग्य मनमा उठ्छ सर्वस्व त्यागने। बन्नु सन्यासी तव नै, नत्र त्यो पापी बन्दछ ॥ १९ ॥

द्रव्यार्थमन्नवस्त्रार्थं यः प्रतिष्ठार्थमेव वा। संन्यसेदुभयभ्रष्टः स मुक्तिं नाप्नुमर्हति ॥२०॥

जो सम्पत्ति, अन्नको र वस्त्रको लोभ लीकन। अथवा मान-सम्मान पाइन्छ भनी सोचदै। सन्यासी बन्छ त्यो मान्छे दुइतर्फै भ्रष्ट बन्दछ। न त बन्छ उ सन्यासी न उस्ले मुक्ति पाउँछ ॥ २० ॥

उत्तमा तत्त्वचिन्तैव मध्यमं शास्त्रचिन्तनम्। अधमा मन्त्रचिन्ता च तीर्थभ्रान्त्यधमाधमा ॥२१॥

आत्मतत्त्व-चिन्तन नै सबै भन्दा छ उत्तम। ग्रन्थ-शास्त्रहरू पढ्नु, कार्य मध्यम हो बुझ। मन्त्रको साधना गर्नु निकै अधम कार्य हो। तीर्थ-यात्रा मात्र गर्नु, सारै अधम कार्य हो ॥ २१ ॥

---

[७] योग्यता

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अनुभूतिं विना मूढो वृथा ब्रह्मणि मोदते । प्रतिबिम्बितशाखाग्रफलास्वादनमोदवत् ॥२२॥

फलेको फल छायामा देखी, चाखी खुसी हुने । मूर्ख मान्छे सरी नै हो , विना वास्तव-ज्ञान र ।

अनुभूतिविना केही मूर्ख मानिसले पनि । ब्रम्ह-आनन्दको ज्ञान पाउने कल्पना लिनु ॥ २२ ॥

न त्यजेच्चेद्यतिर्मुक्तो यो माधुकरमान्तरम् । वैराग्यजनकं श्रद्धाकलत्रं ज्ञाननन्दनम् ॥२३॥

यदि सन्यासी क्वै मुक्त भएको छ भने पनि । वैराग्यरूपी वावु र पत्नी श्रद्धा-स्वरूपिणी ।

ज्ञानरुपी पुत्रलाइ न छोडोस् कहिल्यै पनि । साथै आन्तर्यमा उस्को जो छ अद्वैतभावना ।

आनन्दमय भै त्यस्कै चिन्तनामा जुटी रहोस् ॥ २३ ॥

धनवृद्धा वयोवृद्धा विद्यावृद्धास्तथैव च । ते सर्वे ज्ञानवृद्धस्य किंकराः शिष्यकिंकराः ॥२४॥

धनमा जो ठूलो हुन्छ, आयुमा हुन्छ जो ठूलो । विद्यामा जो ठूलो हुन्छ, सबै खाले ठूलाहरू ।

ज्ञानी-गुणीको सामुन्ने ती हुन् चेला र नौकर ॥ २४ ॥

यन्मायया मोहितचेतसो मामात्मानमापूर्णमलब्धवन्तः । परं विदग्धोदरपूरणाय भ्रमन्ति काका इव सूरयोऽपि ॥२५॥

मायाको वशमा चित्त परेर आफूभित्रको । "मै" रूपी आत्मलाई जो चिन्न सक्दैन राम्ररी ।

त्यस्तो व्यक्ति बुद्धिमानी भए पनि जहाँ तहीं । पेट भर्न उडी राख्ने कागझैँ डुलिराख्दछ ॥ २५ ॥

पाषाणलोहमणिमृण्मयविग्रहेषु पूजा पुनर्जननभोगकरी मुमुक्षोः । तस्माद्यतिः स्वहृदयार्चनमेव कुर्याद्बाह्यार्चनं परिहरेदपुनर्भवाय ॥२६॥

यदि गर्दछ मान्छेले मोक्षको चाहना गरी । ढुङ्गाको, सुनको होस् वा माटोको मूर्ति-पूजन ।

मुक्ति हुन्न बरू उस्को पुनर्जन्म छ निश्चय । तसर्थ फलभागी भै पुनर्जन्म नहोस् भनी ।

चाहने यतिले, बाह्य-जगत्को छोडि पूजन । भित्री हृदयमा बस्ने आत्माकै गर्नु पूजन[८] ॥ २६ ॥

अन्तःपूर्णो बहिःपूर्णः पूर्णकुम्भ इवार्णवे । अन्तःशून्यो बहिःशून्यः शून्यकुम्भ इवाम्बरे ॥२७॥

राख्यो भने घडालाई महासागरमा लगी । भित्र र बाहिर पनि जलले पूर्ण बन्दछ ।

त्यही घडा राखिदियो खालि आकाशमा भने । भित्र-बाहिर चौतर्फी खाली र शून्य बन्दछ ॥ २७ ॥

मा भव ग्राह्यभावात्मा ग्राहकात्मा च मा भव । भावनामखिलां त्यक्त्वा यच्छिष्टं तन्मयो भव ॥२८॥

न लिनु भावना कैल्यै म कुनै ग्राह्य वस्तु हूँ । म ग्राहक हूँ भन्ने यो भावना पनि छोडनु ।

सबै खाले भावना र कल्पनाहरू त्यागदै । ग्राह्य-ग्राहकको भावभन्दा जे बाँकी बच्दछ ।

त्यसैमा नै तन्मय भै एकाग्र हुनु पर्दछ ॥ २८ ॥

द्रष्टृदर्शनदृश्यानि त्यक्त्वा वासनया सह । दर्शनप्रथमाभासमात्मानं केवलं भज ॥२९॥

म द्रष्टा हूँ, दृश्य मै छु, म नै दर्शन गर्दछु । भन्ने यी भावना साथै वासनाहरू त्यागदै ।

जुन् आत्मामा दर्शनको पैलो आभास मिल्दछ । त्यै आत्माको तिमी गर ध्यान, चिन्ता सधैँ भरी ॥ २९ ॥

संशान्तसर्वसंकल्पा या शिलावदवस्थितिः । जाग्रन्निद्राविनिर्मुक्ता सा स्वरुपस्थितिः परा ॥३०॥

सबै सङ्कल्प मनका जुन्वेला शान्त बन्दछन् । देहवाट छुट्छ जव जाग्रत निद्रा दुबै स्थिति ।

ढुङ्गाझैं जव यो चित्त दृढ, निश्चल बन्दछ । त्यै अवस्था तिमी जान ब्रह्मानन्द-स्वरूप हो ॥ ३० ॥

---

[८] यहाँको सन्दर्भमा चिन्तन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तेस्रो अध्याय

अहमस्मि परश्चास्मि ब्रह्मास्मि प्रभवोऽस्म्यहम्। सर्वलोकगुरुश्चास्मि सर्वलोकेद्रस्मिसोद्रस्म्यहम् ॥१॥

म भित्री ब्रह्म हूँ साथै म वाह्य परब्रह्म हूँ। म नै हूँ ब्रह्म, मै नै हूँ सर्व-उत्पत्ति कारण।
म नै गुरु हूँ सबको, म नै हूँ जे छ लोकमा ॥ १ ॥

अहमेवास्मि सिद्धोऽस्मि शुद्धोऽस्मि परमोऽस्म्यहम्। अहमस्मि सदासोस्मि नित्योऽस्मि विमलोऽस्म्यहम् ॥२॥

म नै हूँ सिद्ध, मै शुद्ध, म नै परमतत्त्व हूँ। म छु सदा विद्यमान, नित्य छु, म छु निर्मल ॥ २ ॥

विज्ञानोऽस्मि विशेषोऽस्मि सोमोऽस्मि सकलोऽस्म्यहम्। शुभोऽस्मि शोकहीनोऽस्मि चैतन्योऽस्मि समोऽस्म्यहम् ॥३॥

विशिष्ट-ज्ञान विज्ञान सम्पन्न र विशेष हूँ। सोम मै हूँ, सबै मै हूँ, शुभ, शोक-विहीन हूँ।
म नै सबैमा सम हूँ, चैतन्यरूपमा म हूँ ॥ ३ ॥

मानावमानहीनोऽस्मि निर्गुर्णोऽस्मि शिवोऽस्म्यहम्। द्वैताद्वैतविहीनोऽस्मि द्वन्द्वहीनोऽस्मि सोऽस्म्यहम् ॥४॥

अपमान-मान-हीन, सत्-रजो-तम-हीन हूँ। म नै शिव हूँ, मै द्वैत-अद्वैतभाव हीन हूँ।
द्वन्द्वहीन म हूँ साथै मै ब्रह्म हूँ भनी बुझ ॥ ४ ॥

भावाभावविहिनोऽस्मि भासाहीनोऽस्मि भास्म्यहम्। शून्याशुन्यप्रभावोऽस्मि शोभनाशोभनोऽस्म्यहम् ॥५॥

भावाभावहीन अर्थात् विनाश-सृष्टिहीन हूँ। प्रकाशबाट भिन्नै छु तर मै नै प्रकाश हूँ।
म नै शून्य भनी जान अशून्यरूप हूँ म नै। म नै सुन्दर हूँ साथै असुन्दर पनि म हूँ ॥ ५ ॥

तुल्यातुल्यविहीनोऽस्मि नित्यः शुद्धः सदाशिवः। सर्वासर्वविहीनोऽस्मि सात्त्विकोस्मि सदास्म्यहम् ॥६॥

समताहीन हूँ साथै विना विषमता म हूँ। नित्य हूँ, शुद्ध हूँ साथै सदाशिव पनि म हूँ।
म नै सर्वभावहीन, असर्वभावहीन हूँ। म सात्विक हूँ र म सधैं भैराख्ने विद्यमान हूँ ॥ ६ ॥

एकसंख्याविहीनोनोऽस्मि द्विसंख्यावानहं न च। सदसद्भेदहीनोऽस्मि संकल्परहितोऽस्म्यहम् ॥७॥

सङ्ख्या मेरो एक छैन अर्थात् अद्वैतहीन हूँ। दुई सङ्ख्या पनि छैन अर्थात् द्वैत-विहीन हूँ।
सत्मा गर्दिन क्यै भेद असत्मा पनि गर्दिन। सङ्कल्प मनमा मेरा छैनन्, सङ्कल्पहीन छु ॥ ७ ॥

नानात्मभेदहीनोऽस्मि ह्यखण्डानन्दविग्रहः। नाहमस्मि न चान्योऽस्मि देहादिरहितोऽस्म्यहम् ॥८॥

म छु विविधताहीन अखण्डानन्दरूप[१] छु। न म आफू, न अरु हूँ, म शरीरविहीन छु ॥ ८ ॥

आश्रयाश्रयहीनोऽस्मि आधाररहितोऽस्म्यहम्। बन्धमोक्षादिहीनोऽस्मि शुद्धब्रह्मास्मि सोऽस्म्यहम् ॥९॥

न हूँ म आश्रय अनि न म हूँ कैं निराश्रय। मेरो आधार क्यै छैन, मोक्ष-बन्धनहीन छु।
म शुद्ध-ब्रम्ह हूँ साथै परब्रह्म पनी म हूँ ॥ ९ ॥

चित्तादिसर्वहीनोऽस्मि परमोऽस्मि परात्परः। सदा विचाररुपोऽस्मि निर्विचारोऽस्मि सोऽस्म्यहम् ॥१०॥

मन-चित्त छैन मेरो, म परात्पर-ब्रह्म हूँ। विचाररुपी छु सधैं, निर्विचार पनि म छु ॥ १० ॥

अकारोकाररुपोऽस्मि मकारोऽस्मि सनातनः। ध्यातृध्यानविहीनोऽस्मि ध्येयहीनोऽस्मि सोऽस्म्यहम् ॥११॥

अकार अनि उकार, मकार हूँ सनातन। ध्याता, ध्यान अनि ध्येय सबैबाट परै छु म ॥ ११ ॥

सर्वत्रपूर्णरुपोऽस्मि सच्चिदानन्दलक्षणः। सर्वतीर्थस्वरुपोऽस्मि परमात्मास्म्यहं शिवः ॥१२॥

परिपूर्ण छु सर्वत्र, सच्चिदानन्दरुप छु। ममा नै छन् सबै तीर्थ, परमात्मा म हूँ शिव ॥ १२ ॥

---

[१] विना रुकावट निरन्तर आनन्दमा रहने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लक्ष्यालक्ष्यविहीनोऽस्मि लयहीनरसोऽस्म्यहम् । मातृमानविहीनोऽस्मि मेयहीनः शिवोऽस्म्यहम् ॥१३॥

न त मेरो लक्ष्य क्यै छ, अलक्ष्य पनि छैन क्यै । विलीन केही नहुने रस हूँ लयहीन[10] म ।

प्रमाण ह्वैन म कुनै प्रमाता[11] पनि ह्वैन म । शास्त्रले सिद्ध गरने प्रमेय पनि ह्वैन म ।

कल्याण सबको गर्ने म सधैँ शिवरूप हूँ ॥ १३ ॥

न जगत्सर्वद्रष्टास्मि नेत्रादिरहितोऽस्म्यहम् । प्रवृद्धोऽस्मि प्रबुद्धोस्मि प्रसन्नोऽस्मि हरोऽस्म्यहम् ॥१४॥

यो संसार सबै देख्ने सर्वद्रष्टा म होइन । आँखा आदि इन्द्रियले विहीन छु म सर्वथा ।

वृद्धिको कारण म हूँ, प्रबुद्ध ज्ञानवान छु । म सधैँ नै छु प्रसन्न, सबैको पाप हर्दछु ॥ १४ ॥

सर्वेन्द्रियविहीनोऽस्मि सर्वकर्मकृदप्यहम् । सर्ववेदान्तृप्तोऽस्मि सर्वदा सुलभोऽस्म्यहम् ॥१५॥

मेरा छैनन् इन्द्रिय क्यै, सबै काम म गर्दछु । सबै वेदान्तले तृप्त, भेटिन्छु म जहाँ पनि ॥ १५ ॥

मुदितामुदिताख्योऽस्मि सर्वमौनफलोऽस्म्यहम् । नित्यच्न्मिात्ररुपोऽस्मि सदा सच्चिन्मयोऽस्म्यहम् ॥१६॥

म नै प्रसन्नरूपी हूँ, म आफैँ शोकरुप हूँ । सधैँ चुप्चाप रहने फलको मूर्तरूप हूँ ।

नित्य-चैतन्यरुपी हूँ, सच्चित्-स्वरुप[12] हूँ सधैँ ॥ १६ ॥

यत्किंचिदपि हीनोऽस्मि स्वल्पमप्यति नास्म्यहम् । हृदयग्रन्थिहीनोऽस्मि हृदयाम्बुजमध्यगः ॥१७॥

हीनता जति छन् सारा म नै धारण गर्दछु । अति थोरै, अति धेरै दुवै मात्रा-विहीन छु ।

म रहन्छु हृदयको ग्रन्थि-विहीन भैकन । सबै जीवहरूको म हृदयाकाश बीच छु ॥ १७ ॥

षड्विकारविहीनोऽस्मि षट्कोशरहितोऽस्म्यहम् । अरिषड्वर्गमुक्तोऽस्मि अन्तरादन्तरोऽस्म्यहम् ॥१८॥

विकार छवटा[13] छैनन्, छवटा कोश-हीन[14] छु । छवटा शत्रुका वर्गहरूबाट[15] विमुक्त छु ।

भित्रको पनि झन् भित्र गहिरो स्थानमा म छु ॥ १८ ॥

देशकालविमुक्तोऽस्मि दिगम्बरसुखोऽस्म्यहम् । नास्ति नास्ति विमुक्तोऽस्मि नकाररहितोऽस्म्यहम् ॥१९॥

देश वा क्षेत्रको सीमाहरूबाट म मुक्त छु । हिजो, आज, भोलि जस्ता छैनन् क्यै काल-बन्धन ।

दसै दिशा र आकाश अनि आनन्दरूप छु । यो छैन, छैन उ भन्ने, ममा क्यै छैन पूर्ण छु ।

यो हुन्न, हुन्न त्यो भन्ने नाइ-नास्ति विहीन[16] छु ॥ १९ ॥

अखण्डाकाशरुपोऽस्मि ह्यखण्डाकारमस्म्यहम् । प्रपञ्चमुक्तचित्तोस्मि प्रपञ्चरहितोऽस्म्यहम् ॥२०॥

अखण्ड आकाश जस्तै मेरो रुप अखण्ड छ । मेरो आकार कहिल्यै हुन्न खण्डित क्यै पनि ।

मेरा चित्त भित्र छैनन् सांसारिक प्रपञ्च क्यै । म आफैँ केही गर्दैन, प्रपञ्च, छलछाम क्यै ॥ २० ॥

सर्वप्रकाशरुपोऽस्मि चिन्मात्रज्योतिरस्म्यहम् । कालत्रयविमुक्तोऽस्मि कामादिरहितेस्म्यहम् ॥२१॥

म नै स्वरूप हूँ जान सबैखाले प्रकाशको । म छु प्रकाशित सधैँ मात्रै चैतन्य-ज्योतिले ।

हिजो, आज, भोली जस्ता त्रिकालबाट मुक्त छु । काम-कोध-लोभ-मोह-मद-मात्सर्य हीन छु ॥ २१ ॥

---

[10] नसकिने, ननाशिने

[11] प्रमाण जुटाएन लागीपर्ने

[12] त्रिकाल अस्तित्वमा रहने ज्ञानस्वरूप

[13] जन्म, अस्तित्व, परिणाम, वृद्धि, क्षय र विनाश

[14] छाला, मासु, रगत, नसा, बोसोर मासी

[15] काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य

[16] क्यै पनि नकार्ने बानी छैन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कायिकादिविमुक्तोऽस्मि निर्गुण: केवलोऽस्म्यहम् । मुक्तिहीनोऽस्मि मुक्तोऽस्मि मोक्षहीनोऽस्म्यहंसदा ॥२२॥

म देहबाट पर छु अदेहवाट दूर छु । (कायिकादि दोषबाट[17] सर्वथा म विमुक्त छु ।)
सत्,रजो,तम जस्ता यी गुणबाट विमुक्त छु । म छु एकै-केवल र मुक्ति-हीन छु, मुक्त छु ।
नहुनाले बन्धन क्यै म सधैँ मोक्ष-हीन छु ॥ २२ ॥

सत्यासत्यादिहीनोऽस्मि सन्मात्रान्नास्म्यहं सदा । गन्तव्यदेशहीनोऽस्मि गमनादिविवर्जित: ॥२३॥

असत्यहीन छु त्यस्तै सत्यबाट विहीन छु । सत्यरूपबाट भिन्न म छैन सर्वकालमा ।
गन्तव्य देश क्यै छैन पुग्नु छैन कतै पनि । जानु, नजानु पर्दैन, यात्राबाट विमुक्त छु ॥ २३ ॥

सर्वदा समरुपोऽस्मि शान्तोऽस्मि पुरुषोत्तम: । एवं स्वानुभवो यस्य सोऽहमस्मि न संशय: ॥२४॥

बराबर सबैमा छु, शान्त छु म सधैँ भरी । पुरुषहरूमा श्रेष्ठ पुरुषोत्तम रूप छु ।
जस्ले यस्तो अनुभव गर्छ त्यो पनि मै सरी । ब्रह्मस्वरुप नै सम्झ, शङ्कै नगर क्यै पनि ॥ २४ ॥

य: शृणोति सकृद्वापि ब्रह्मैव भवति स्वयमित्युपनिषत् ॥२५॥

यो मैत्रेय्यीपनिषद् जस्ले एक्पल्ट सुन्दछ । आफैँ ब्रह्म ऊ भै हाल्छ एकै पल्ट सुने पनि ।
यही ज्ञान उपनिषद्बाट प्रस्तुत भो यहाँ ॥ २५ ॥

शान्तिपाठ: .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति मैत्रेय्यीपनिषद्समाप्ता ॥

यहाँ मैत्रेय्यीपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्धरूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७३ चैत्र २६ महेन्द्रनगर ।

---

[17] देह,वोली,मन र सांसारिक दोषहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। याज्ञवल्क्योपनिषद् ।।

यो उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ । यसमा राजा जनक र याज्ञवलक्यको बीचमा भएका संवादहरूबाट सन्यास धर्मको सम्बन्धमा विस्तृत विवेचना गरिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७३ चैत्र २७ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठ:

पूर्णमद: पूर्णमिदं ....(ॐकार व्रह्म हो पूर्ण, ...अक्षय शान्ति होस्)

अथ जनको ह वैदेहो याज्ञवल्क्यमुपसमेत्योवाच भगवन्संन्यासमनुब्रूहीति । स होवाच याज्ञवल्क्यो व्रह्मचर्यं समाप्य गृही भवेत् । गृही भूत्वा वनी भवेत् वनी भूत्वा प्रव्रजेत् । यदि वेतरथा व्रह्मचर्यादेव प्रव्रजेद्गृहाद्वा वनाद्वा । अथ पुनर्व्रती वाऽव्रती वा स्नातको वाऽस्नातको वा उत्सन्नाग्निरनग्निको वा यदहरेव विरजेत्तदहरेव प्रव्रजेत् ॥१॥

विदेहका महाज्ञानी राजा जनकले गई । याज्ञवल्क्य महर्षिमा प्रश्न प्रस्तुत गर्नुभो ।
सन्यास धर्मको बारे भगवन् भन्नुहोस् अव । सुनी प्रश्न जनकका भन्नुहुन्छ महर्षिले ।
व्रह्मचर्याश्रम पछि गृहस्थी बन्नु पर्दछ । पूरा गरी गृहस्थीको कर्तव्य, वानप्रस्थी भै ।
अन्त्यमा वन्नु सन्यासी यै हो सन्यासको कम । यदि मानिसले आफ्ना इन्द्रियहरूमा वश ।
गरेको छ भने, उस्ले व्रम्हचारी भए पनि । गृहस्थी वा वानप्रस्थी अवस्था जे रहे पनि ।
वैराग्य मनमा जागे, सन्यासी बन्न सक्दछ । वैराग्यकै विन्दुबाट सन्यासी हुनु पर्दछ ।
कुनै व्रत लिएको होस् अथवा अव्रती[1] रहोस् ।। उपासना यदि कुनै अग्निको गरि स्थापना ।
गरे वा नगरेको होस् , वैराग्य जव उठ्दछ । त्यही बेला मानिसले सन्यास लिनु पर्दछ ।। १ ।।

तदेके प्राजापत्यामेवेष्टिं कुर्वन्ति । अथवा न कुर्यादाग्नेय्यामेव कुर्यात् । अग्निर्हि प्राण: । प्राणमेवैतया करोति । त्रैधातवीयामेव कुर्यात् । एतयैव त्रयो धातवो यदुत सत्त्वं रजस्तम इति । अयं ते योनिर्ऋत्विजो यतो जातो अरोचथा: । तं जानन्नग्न आरोहाथा नो वर्धया रयिमित्यनेन मन्त्रेण अग्निमाजिघ्रेत् । एष वा अग्नेर्योनिर्य: प्राणं गच्छ स्वां योनिं गच्छ स्वाहेत्येवमेवैतदाह ॥२॥

सन्यासी हुनका लागी सुरुमा केही मानिस । प्राजापत्य यज्ञगर्छन् , यो यज्ञ नगरीकन ।
अग्नि-यज्ञ गरे पुग्छ, किनकि अग्नि प्राण हो । यो यज्ञले प्राणको नै हुने गर्दछ पोषण ।
अथवा यज्ञ गरदा त्रिधातु-यज्ञ[2] नै गर । तलको मन्त्रले यज्ञ-अग्नि सुँघनु पर्दछ ।
"हे अग्नि जुन्कारणले उत्पत्ति भै प्रकाशित । हुनुहुन्छ, त्यो बुझेर दन्दनाइ खूबै सित ।
हाम्रो ऐश्वर्यको बृद्धि गर्नुहोस निरन्तर ।" अग्नि-उत्पत्तिको मूल कारणै प्राण हो बुझ ।
त्यसैले "हे अग्निदेव आफ्नै उत्पत्ति-योनिमा । अर्थात् गएर प्राणैमा प्रतिष्ठित भई दिनोस् ।। २ ।।"

ग्रामादग्निमाहृत्य पूर्ववदग्निमाजिघ्रेत् । यदग्निं न विन्देदप्सु जुहुयादापो वै सर्वा देवता: सर्वाभ्यो देवताभ्यो जुहोमि स्वाहेति हुत्वोद्धृत्य प्राश्नीयात् साज्यं हविरनामयम् । मोक्षमन्त्रैस्त्रय्येवं वेद तद्व्रह्म तदुपासितव्यम् । शिखां यज्ञोपवीतं छित्त्वा संन्यस्तं मयेति त्रिवारमुच्चयरेत् । एवमेवैतद्भगवन्निति वै याज्ञवल्क्य: ॥३॥

---

[1] कुनै व्रत नलिएको दीक्ष लिई स्नानक होस् अथवा होस् अस्नातक

[2] सत्,रजो,तममा आधारित यज्ञ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गाउँबाट ल्याइ आगो पूर्व-वर्णित प्रक्रिया। पूरा गरी, अग्निलाइ कर्ताले सुँघ्नु पर्दछ।
पाइएन अग्नि भने पानीमै यज्ञ-प्रक्रिया। सम्पन्न गर्नु, किनकि पानी हुन् सर्वदेवता।
भन्दै "सबै देवतामा पुगोस् हवन गर्दछु। स्वहा भन्दै गरेको यो आहुति सबमा पुगोस्।"
यति भनी होम गरि बचेको हव्य[3] भोजन। गर्नु, किनकि यो हव्य घृतयुक्त, निरोगी छ।
यिनै मोक्ष-मन्त्र पढी तीनोटा-वेद[4] पाउनु। यही नै ब्रम्ह हो, यस्कै गर्नु पर्छ उपासना।
त्यस्पछि टुपी काटेर, चुँडाएर जनै पनि। "सन्यास ली सकें मैले" भनी तीन्पल्ट बोलनु।
सन्यासको मार्ग यै हो भन्नुभो याज्ञवलक्यले ॥ ३ ॥

अथ हैनमत्रिः पप्रच्छ याज्ञवल्क्यं अयज्ञोपवीती कथं ब्राह्मण इति। स होवाच याज्ञवल्क्य इदं प्रणवमेवास्य तद्यज्ञोपवीतं य आत्मा। प्राश्याचम्यायं विधिः ॥४॥

अत्रि ऋषि सोध्नु हुन्छ महर्षि याज्ञवल्क्यमा। विना जनै कुनै मान्छे कसरी हुन्छ ब्राह्मण ?
कुरा सुनेर अत्रिका भन्नुभो याज्ञवल्क्यले। ॐकार नै जनै हुन्छ सन्यासीहरूको बुझ।
सन्यासीहरूको आत्मा पनि ॐकार जाननु। पैले भनेझैं हवन गरी प्राशन[5] हव्यको।
गर्नु पर्छ आचमन यै हो सन्यासको विधि ॥ ४ ॥

अथ वा परिव्राड्विवर्णवासा मुण्डोऽपरिग्रहः शुचिरद्रोही भैक्षमाणो ब्रह्म-भूयाय भवति। एष पन्थाः परिव्राजकानां वीराध्वाने वाऽनाशके वापां प्रवेशे वाग्निप्रवेशे वा महाप्रस्थाने वा। एष पन्था ब्रह्मणा हानुवित्तस्तेनेति स संन्यासी ब्रह्मविदिति। एवमेवैष भगवन्निति वै याज्ञवल्क्य ॥५॥

यस्पछि गेरुवा वस्त्र सन्यासीले लगाउनु। केश खौरेर रहनु, नलिनु भोग्यवस्तु क्यै।
पवित्र रहनु पर्छ, नगर्नु द्वेष[6] क्वैसँग। भिक्षाकै भरमा बाँच्नु ब्रह्मत्वब-पद पाउन।
सन्यासीको मार्ग यै हो, यै नै हो विधि, प्रक्रिया। अमरत्व प्राप्ति हेतु लिए वीरगति अनि।
जल-प्रवेश गर्दा होस्, अग्निमा पसदा पनि। महाप्रस्थान[7] गर्दा होस् यही सन्यास-मार्ग हो।
ब्रह्मविद्हरूले यस्तै मार्ग निर्दिष्ट गर्दछन्। त्यसै कारण सन्यासीलाई ब्रह्मज्ञ भन्दछन्।
सन्यास-विधि यै नै हो भन्नुभो याज्ञवल्क्यले ॥ ५ ॥

तत्र परमहंसा नाम संवर्तकारुणिश्वेतकुतुदुर्वासऋभुनिदाघदत्तात्रेय-शुकवामदेवहारीतक प्रभृत योऽव्यक्तलिङ्गाऽव्यक्ताचारा अनुन्मत्ता उन्मत्तवदाचरन्तः ॥६॥

यस्ता सन्यासीहरूमा दर्जा परमहंसको। पाएका केही सन्यासीहरूको नाम प्रस्तुत।
गरिन्छ जसमा पर्छन् "संवर्तक र आरुणि। श्वेतकेतु र दुर्वासा, दत्तात्रेय, निदाघ र।
ऋभु, शुक, वामदेव, हारीतक मुनि" पनि। यिन्को चिन्ह छ अव्यक्त, सकिन्न चिन्न चिन्हले।
स्वभाव पनि अव्यक्त, बानी बुझ्नै सकिन्न क्यै। छैनन् यिनी मात्तिएका, हिंड्छन् पागलझैं तर ॥ ६ ॥

---

[3] होम गर्न तयार पारिएको सामग्री

[4] ऋक्,यजु, साम यी ३ वेद पढेको फल

[5] भोजन

[6] ईर्श्या, शत्रुता

[7] फेरि नफर्कने गरि निक्लने यात्रा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

परस्त्रीपुरपराङ्मुखास्त्रिदण्डं कमण्डलुं भुक्तपात्रं जलपवित्रं शिखां यज्ञोपवीतं बहिरन्तश्चेत्येतत्सर्वं भू: स्वाहेत्यप्सु परित्यज्यात्मानमन्विच्छेत् ॥७॥

अर्काकी नारीमा कैल्यै हुन्न आँखा लगाउनु । बास वस्नु हुन्न कहीं गइ नगरपालिका ।
लौरो, कमण्डलु साथै खाने भोजन-पात्र र । पवित्र-जलका साथै जनै, टुपी सबै कुरा ।
देखिने बाहिरी चिन्ह भित्री चिन्हहरू पनि । "भू: स्वाहा" यो मन्त्र पढि नदीमा लगि फाल्दिनु ।
निरन्तर लागी राख्नु खोजीमा आत्मतत्त्वको ॥ ७ ॥

यथा जातरुपधरा निर्द्वन्द्वा निष्परिग्रहास्तत्त्वब्रह्ममार्गे सम्यक्संपन्ना: शुद्धमानसा: प्राणसंधारणार्थं यथोक्तकाले विमुक्तो भैक्षमाचरन्नुदरपात्रेण लाभालाभौ समौ भूत्वा करपात्रेण वा कमण्डलूदकपो भैक्षमाचरन् उदरमात्रसंग्रह: पात्रान्तरशून्यो जलस्थलकमण्डलुरबाधकरह: स्थलनिकेतनो लाभालाभौ समौ भूत्वा शून्यागार देवगृहतृणकूट वल्मीकवृक्षमूलकुलालशालाग्निहोत्रशालानदीपुलिनगिरि कुहरकोटर कन्दरनिर्झर स्थण्डिलेष्वनिकेतनिवास्यप्रयत्न: शुभाशुभकर्मनिर्मूलनपर: संन्यासेन देहत्यागं करोति स परमहंसो नामेति ॥८॥

जन्मदा बालकहरू रहन्छन् जुन रूपमा । त्यही स्वरूपमा वस्ने, मनमा द्वन्द क्यै न ली ।
कुनै वस्तु कत्ति पनि नगर्ने केही संचय । ब्रह्मत्व-प्राप्तिको मार्गमा लाग्ने भइ तन्मय ।
जिउ मात्र धान्न भनी तोकी समयसारिणी[८] । स्न्छन्दभावले भिक्षा मागेर पेट पालने ।
लाभ-हानि क्यै नमानी समभाव लिईकन । हातमा जे जति अट्छ त्यही भाँडो बनाउने ।
कमण्डलूको पानीमा भइ निर्भर बाँचने । भिक्षा त्यत्ति मात्र मागने जत्तिले पेट भर्दछ ।
बढ्ता मागी जमा गर्न जरुरी छैन क्यै पनि । धारो,कुवालाई ठान्ने यै हो मेरो कमण्डलु ।
बाधा-विघ्न क्यै नपर्ने बस्नु एकान्त ठाउँमा । नसम्झी क्यै लाभ-हानि सम्झिएर वरावर ।
थोत्रो, एक्लो घर कुनै अथवा देव-मन्दिर । झुप्रो होस् घाँसको किंवा ढिस्को होस् धमिरो परी ।
रुखको फेद होस् चाहे झोपडि होस् कुमालको । होस् कुनै यज्ञशाला वा नदीको होस् किनार नै ।
गुफा होस् गहिरो चाहे झर्ना होस् कल्कलाउँदो । चट्टान हुन् ठूला यिन्मा वासस्थान वनाउनु ।
नगर्नु केही अभ्यास राम्रो वास बनाउने । धेरै नवस्नु यिनमा डुलिराख्नु निरन्तर ।
निर्मूल पार्नु जे जो छन् कर्म आफ्ना शुभाशुभ । यसरी बनी सन्यासी जसले देह त्यागदछ ।
त्यस्तो सन्यासीलाइ नै भन्छन् परमहंस हो ॥ ८ ॥

आशाम्वरो न नमस्कारो न दारपुत्राभिलाषि लक्ष्यालक्ष्यनिर्वर्तक: परिव्राट् परमेश्वरो भवति । अत्रैते श्लोका भवन्ति ॥९॥

दसै दिशा वस्त्र सम्झी वस्त्रहीन बनीकन । नमस्कार कसैलाई नगर्ने र नलाउने ।
माया-आसक्ति नलिने छोरा वा पत्नीको कुनै । के हो लक्ष्य, के अलक्ष्य चट्ट छोडिदिने सबै ।
त्यस्तो सन्यासीलाई नै परमेश्वर माननु । यसै सम्बन्धमा हुन्छन् तलका श्लोक वर्णित ॥ ९ ॥

यो भवेत्पूर्वसंन्यासी तुल्यो वै धर्मतो यदि । तस्मै प्रणाम: कर्तव्यो नेतराय कदाचन ॥१०॥

जो बनेको छ सन्यासी आफूभन्दा अगाडि नै । जस्को वानी र अभ्यास छ श्रेष्ठ अनि धार्मिक ।
गर्नु प्रणाम त्यस्लाई, नगर्नु अरुमा कवै ॥ १० ॥

---

[८] नियमित समयमा मात्र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रमादिनो बहिश्चिचताः पिशुनाः कलहोत्सुकाः । संन्यासिनोऽपि दृश्यन्ते वेदसंदूषिताशयाः ॥११॥
बहिर्मुखी[९], घमण्डी र सधैँ विषय-लम्पट । झगडालु, नीच अनि वेदको अर्थ मोडदै ।
अनर्थ आसय लिने, सन्यासी पनि देखिए ॥ ११ ॥
नामादिभ्यः परे भूम्नि स्वारज्ये चेत्स्थितोऽद्वये । प्रणमेत्कं तदात्मज्ञो न कार्यं कर्मणा तदा ॥१२॥
नाम,धाम,कामबाट जो पुग्यो अझ पर्तिर । जो रहेको छ अत्यन्त उच्च र श्रेष्ठ स्थानमा ।
जस्ले अद्वैतको मार्ग लिइ ढुक्क छ ब्रम्हमा । त्यो आत्मज्ञानी सन्यासी प्रणाम कसमा गरोस् ?
उ ता देख्छ सबै भित्र आफ्नै रूप छ संस्थित । गर्नु पर्ने काम पनि उसको बाँकी छैन क्यै ॥ १२ ॥
ईश्वरो जीवकलया प्रविष्टो भगवानिति । प्रणमेद्दण्डवद्भूमावाश्वचण्डालगोखरम् ॥१३॥
आत्मज्ञ सन्यासी ठान्छ समग्र प्राणी मात्रमा । जीवको रूपमा वस्छन् भगवान् परमेश्वर ।
त्यसैले दण्डवत् ढोग[१०] सबैलाइ ऊ गर्दछ । चाहे चाण्डाल होस् ,चाहे घोडा वा गाइ क्यै रहोस् ॥ १३ ॥
मांसपाञ्जालिकायास्तु यन्त्रलोकेऽङ्गपञ्जरे । स्नाय्वस्थिग्रन्थिशालिन्याः स्त्रियाः किमिव शोभनम् ॥१४॥
जिउरूपी अङ्ग जस्तो यन्त्रमा मासुले अनि । बोसोले लेपिई बन्ने नसा र हड्डीको घर ।
यस्तो स्वरूपकी स्त्रीमा के चैँ पो छ र सुन्दर ? ॥ १४ ॥
त्वङमांसरक्तवाष्पाम्बु पृथक्कृत्वा विलोचने । समालोकय रम्यं चेत्किं मुधा परिमुह्यसि ॥१५॥
देवी स्वरूपी नारीको रक्त, मासु अनि त्वचा[११] । आँखा,आँसु आदि अङ्ग भिन्नभिन्न गरीकन ।
हेऱ्यो भने के छ त्यस्तो वस्तु जो शोभनीय छ ? यदि छैन भने फेरी किन आसक्त बन्दछौ ?॥ १५ ॥
मेरुशृङ्गतटोल्लासिगङ्गाजलरयोपमा । दृष्टा यस्मिन्मुने मुक्ताहारस्योल्लासशालिता ॥१६॥
नारीका स्तनमाथि जुन् झुण्डिन्छन् हार चम्किला । उपमा तिनको दिन्छन्, मेरु पर्वतका बीच ।
गंगाको वहने धारा जस्तै देखिन्छ त्यो भनी । साँच्चिकै त्यो हार हेर्दा देखिन्छ जलधार झैँ ॥ १६ ॥
श्मशानेषु दिगन्तेषु स एव ललनास्तनः । श्वभिरास्वाद्यते काले लघुपिण्ड इवान्धसः ॥१७॥
यदि तिनै स्तनहरू काटिईकन नारीका । मसानमा यत्र तत्र फालिएमा कुनै घडी ।
कुकुरले खाइ दिन्छन् खानाको टुकडा सरी ॥ १७ ॥
केशकज्जलधारिण्यो दुःस्पर्शा लोचनप्रियाः । दुष्कृताग्निशिखा नार्यो दहन्ति तृणवन्नरम् ॥१७॥
लुर्के कपाल कोरेका, गाजलु नेत्र चञ्चले । छुनै नपाइने, सारै आँखामा प्रिय लागने ।
बलेका अग्निझैँ नारीहरूले ती युवाकन । घाँसलाई डढाए झैँ एकैछिन्मा जलाउँछन् ॥ १८ ॥
ज्वलिता अतिदूरेऽपि सरसा अपि नीरसाः । स्त्रियो हि नरकाग्नीनामिन्धनं चारु दारुणम् ॥१९॥
हेर्दामा रसवन्ती यी रस सारा सुकाउने । आँखा पर्ना साथ यिन्ले टाढैबाट डढाउने ।
नर्करूपी अग्निका हुन् महिलाहरू दाउरा । हेर्दा सुन्दर छन् किन्तु नतिजा दुखदायी छ ॥ १९ ॥

---

[९] आहिरी संसारमा ध्यान दिने
[१०] लौरो जस्तै लम्पसार परेर गर्ने ढोग
[११] छाला

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कामनाम्ना किरातेन विकीर्णा मुग्धचेतसः। नार्यो नरविहङ्गानामङ्गबन्धनवागुराः ॥२०॥

कामदेव देवताले चिडियामार भैकन। मान्छेरूपी पक्षिलाई जाल भित्र फँसाउन।
मनै लट्ठ पारी दिने विछाए जाल नारिको ॥ २० ॥

जन्मपल्वलमत्स्यानां चित्तकर्दमचारिणाम्। पुंसां दुर्वासनारज्जुर्नारी बडिशपिण्डिका ॥२१॥

जन्मरुपी तलाउमा हुर्कीएर बढीकन। लोभी-पापी मनरूपी हिलोमा सल्वलाउने।
मान्छेको रूपका माछाहरूलाई फँसाउन। दुर्वासनारूपी डोरी लिएर हातमा स्वयम्।
बल्छी हाल्छन् नारीहरू नर-माछो फँसाउन ॥ २१ ॥

सर्वेषां दोषरत्नानां सुसमुद्गिकयानया। दुःखभृङ्खलया नित्यमलमस्तु मम स्त्रिया ॥२२॥

सबै खाले दोषरूपी रत्नको बाकसै सरी। यौटा पछि फेरी अर्को साङ्लोझैँ दुखका थिनी।
नारीबाट काबु छु म, भगवन् लौ बचाउनोस् ॥ २३ ॥

यस्य स्त्री तस्य भोगेच्छा निःस्त्रीकस्य क्व भोगभूः। स्त्रियं त्यक्त्वा जगत्त्यक्तं जगत्त्यक्त्वा सुखी भवेत् ॥२३॥

जस्का त घरमा स्त्री छन् भोग्ने इच्छा हुन्यै भयो। स्त्री छैनन् जसका उस्ले कस्लाई भोग्न पाउँछ ?
स्त्रीलाई जसले त्यागो, त्यागो संसार तेसले। त्यागे पछि यो संसार, मान्छे सुखी हुन्यै भयो ॥ २३ ॥

अलभ्यमानस्तनयः पितरौ क्लेशयेच्चिरम्। लब्धो हि गर्भपातेन प्रसवेत च बाधते ॥२४॥

न जन्मदासम्म पुत्र दम्पति दुखी बन्दन्छन्। भए पनि दुखै हुन्छ, तुहिँदामा र जन्मदा ॥ २४ ॥

जातस्य ग्रहरोगादि कुमारस्य च धूर्तता। उपनीतेऽप्यविद्यत्वमनुद्वाहश्च पण्डिते ॥२५॥

जन्मे पछि पनि फेरि ग्रहले अनि रोगले। दुख दिन्छन् र त्यस्तै उ बन्न सक्छ अलायक।
व्रतवन्ध गरे फेरि डर पढ्दैन कि भनी। पढे पनि विहावारी गर्न नै हुन्छ मुस्किल ॥ २५ ॥

यूनश्च परदारादि दारिद्र्यं च कुटुम्बिनः। पुत्रदुःखस्य नास्त्यन्तो धनी चेन्म्रियते तदा ॥२६॥

जब बन्दछ तन्नेरी छोरो त्यो पर-नारिको। पछि नलागोस् भन्ने यो चिन्ताले नै सताउँछ।
बिहे भएर उसका धेरै सन्तान जन्मिए। गरीवीले छुने हो कि कसरी गर्छ पालन।
भन्ने यस्ता दुख्खहरू गनेर साध्य छैन क्यै। धनीको पनि भैहाले छोरो त्यो मरिहाल्छ कि ?
भन्ने चिन्ता भई हाल्छ, जे भए पनि दुख्ख छ ॥ २६ ॥

न पाणिपादचपलो न नेत्रचपलो यतिः। न च वाक्चपलश्चैव ब्रह्मभूतो जितेन्द्रियः ॥२७॥

सन्यासीका हुनै हुन्न हात खुट्टा यी चञ्चल। आँखा र बोली यी दुबै नबनाउनु चञ्चल।
सार इन्द्रियमा आफ्ना नियन्त्रण गरे पछि। मात्र ब्रह्मचर्य-धर्म सकिन्छ गर्न पालना ॥ २७ ॥

रिपौ बद्धे स्वदेहे च समैकात्म्यं प्रपश्यतः। विवेकिनः कुतः कोपः स्वदेहावयवष्विव ॥२८॥

संसारको बन्धनमा बाँधिएको शरीर र। शत्रुलाई एक ठानी जसले हेर्न सक्दछ।
त्यस्ता विवेकिलाई ता रिस उठ्दैन क्यै पनि। मान्छे रिसाउन्न आफ्ना अङ्ग देखेर जस्तरी ॥ २८ ॥

अपकारिणि कोपश्चेत्कोपे कोपः कथं न ते। धर्मार्थकाममोक्षाणां प्रसह्य परिपन्थिनि ॥२९॥

कोध गर्ने मानिसमा यो प्रश्न राख्नु पर्दछ। कोध माथि नै तिमीले राख्दैनौ किन कोध त्यो ?
जुन् कोध हो सबै दूःखहरूको मूल कारण। धर्म,अर्थ,काम,मोक्ष सबैको शत्रु कोध हो ॥ २९ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नमोऽस्तु मम कोपाय स्वाश्रयज्वालिने भृशम् । कोपस्य मम वैराग्यदायिने दोषबोधिने ॥३०॥
आफ्नो आधारलाई नै खरानी पार्न सक्षम । हे क्रोध तिमीलाई म नित्य गर्छु नमोनम ।
दोष देखाउने मेरा, मन्मा वैराग्य ल्याउने । हे क्रोध तिम्रो गर्छु म बारम्बार नमोनम ॥ ३० ॥

यत्र सुप्ता जना नित्यं प्रबुद्धस्तत्र संयमी । प्रबुद्धा यत्र ते विद्वान्सुषुप्तिं याति योगिराट् ॥३१॥
जव सामान्य मान्छे ती सुत्दछन् तव संयमी । योगीहरू जागी राख्छन् , जव सामान्य जागदछन् ।
ज्ञानी,योगीहरू चाँही सुषुप्तिमा रमाउँछन् ॥ ३१ ॥

चिदिहास्तीति चिन्मात्रमिदं चिन्मयमेव च । चित्त्वं चिदहमेते च लोकाश्चिदिति भावय ॥३२॥
सन्यासीले भावना यो सर्वदा राख्नु पर्दछ । म छु संसारमा आज चैतन्य रुप लीकन ।
अखण्ड ब्रम्हाण्ड पनि छ यो चिन्मय रूपमा । संसारमा जति जे छ सबै चिन्मय रूप छ ।
तिमी-म छौँ चिन्मय, यो सृष्टि सम्पूर्ण चिन्मय ॥ ३२ ॥

यतीनां तदुपादेयं पारहंस्यं परं पदम् । नातः परतरं किंचिद्विद्यते मुनिपुङ्गव इत्युपनिषत् ॥३३॥
सन्यासीले बुभ्नु पर्छ लक्ष्यै परमहंस हो । यो वाहेक अरु केही तत्व क्यै छैन विश्वमा ।
सर्वोत्कृष्ट यही नै हो भन्छन् उपनिषद्हरू ॥ ३३ ॥

शान्तिपाठः

पूर्णमदः .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति याज्ञवल्क्योपनिषत्समाप्ता ॥

इति याज्ञवलक्योपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्धरूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७३ चैत्र २७ महेन्द्रनगर ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। योगतत्त्वोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् कृष्ण यजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ। यसमा भगवान् विष्णुले पितामह ब्रह्मालाई योगका गूढ रहस्यहरू बताउनु भएको छ। मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग र राजयोगका विस्तृत प्रक्रियाहरू र आरम्भ, घट, परिचय र निष्पत्ति जस्ता चार अवस्थाहरूको बारेमा पनि सविस्तार वर्णन गरिएको पाइन्छ। साथै योगसिद्धिका प्रारम्भिक लक्षणहरू समेत उल्लेख गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ चैत्र २८ महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठ

सहनाववतु ....गुरु शिष्य दुवै पाऔँ रक्षा.....अक्षय शान्ति होस् ॥

योगतत्त्वं प्रवक्ष्यामि योगिनां हितकाम्यया। य यच्छ्रुत्वा च पठित्वा च सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥१॥
योगीको हित होस् भन्ने दृष्टिकोण लिईकन। योगतत्त्व म भन्दैछु यो सुने वा पढे पनि।
सबै पापहरूबाट मुक्त भैजान्छ मानिस ॥ १ ॥

विष्णुर्नाम महायोगी महाभूतो महातपाः। तत्त्वमार्गे यथा दीपो दृश्यते पुरुषोत्तमः ॥२॥
महायोगी विष्णुदेव, विराट-भूतरुप छन्। महातपस्वी पनि छन्, तत्त्वको मार्गमा उनी।
बलेको दीपक सरी देखिन्छन् पुरुषोत्तम ॥ २ ॥

तमाराध्य जगन्नाथं प्रणिपत्य पितामहः। पप्रच्छ योगतत्त्वं मे ब्रूहि चाष्टाङ्गसंयुतम् ॥३॥
जगत्का स्वामी श्री विष्णुलाई आराधना गरी। ब्रह्माजीले सोध्नुभयो अष्टाङ्ग-योग भन्नुहोस् ॥ ३ ॥

तमुवाच हृषीकेशो वक्ष्यामि शृणु तत्त्वतः। सर्वे जीवाः सुखैर्दुःखैर्मायाजालेन वेष्टिताः ॥४॥
विष्णु भन्नुहुन्छ ब्रह्मालाई सुन्नोस ध्यानले। प्राणी छन् जेलिएका यी माया र सुख-दुःखले ॥ ४ ॥

तेषां मुक्तिकरं मार्गं मायाजाल निकृन्तनम्। जन्ममृत्युजराव्याधि नाशनं मृत्युतारकम् ॥ ५ ॥
तिन्का लागि मुक्तिमार्ग मायाजाल कटाउने। जन्म,मृत्यु,वुढापा र रोग-व्याधि हटाउने ॥ ५ ॥

नानामार्गैस्तु दुष्प्राप्यं कैवल्यं परमं पदम्। पतिताः शास्त्रजालेषु प्रज्ञया तेन मोहिताः ॥ ६ ॥
धेरै मुश्किल बाटा छन् कैवल्य-पद[1] पाउन। धेरै शास्त्र पढी ज्ञानी बुद्धि-मोहित[2] बन्दछन् ॥ ६ ॥

अनिर्वाच्यं पदं वक्तुं न शक्यं तैः सुरैरपि। स्वात्मप्रकाशरुपं तत्किं शास्त्रेण प्रकाश्यते ॥७॥
नसक्ने भन्न मुखले देवताहरूले पनि। स्व-प्रकाशित आत्माको, शास्त्रले के बताउँछ ? ॥ ७ ॥

निष्कलं निर्मलं शान्तं सर्वातीतं निरामयम्। तदेव जीवरुपेण पुण्यपापफलैर्वृतम् ॥८॥
कलाहीन, मलहीन, सबैभन्दा ऊ पर्तिर। रोगहीन र त्यो शान्त-तत्व जुन्घडि जीवको।
रुपमा हुन्छ प्रकट, ऊ आफ्ना पाप-पुण्यको। फलबाट लिप्त भई, फल ऊ भोग्न थाल्दछ ॥ ८ ॥

परमात्मपदं नित्यं तत्कथं जीवतां गतम्। सर्वभावपदातीतं ज्ञानरुपं निरञ्जनम् ॥९॥
जव त्यो परमात्मा छ, सबै भाव, सबै पद-। बाट धेरै पर अनि ऊ नित्य, ज्ञानरुप छ।
जीवत्व-भाव कसरी त्यसले प्राप्त गर्दछ ?

वारिवस्त्फुरितं तस्मिंस्तत्राहंकृतिरुत्थिता। पञ्चात्मकमभूतिपण्डं धातुवद्धं गुणात्मकम् ॥१०॥
जसरी पानीमा उठ्छन्, फोका, भई तरंङ्गित। त्यस्तै त्यो परमात्मामा अहङ्कार उठे पछि।
त्यै अहङ्कारमा पञ्चभूत र सप्तधातुको[3]। मिसिएर बन्यो पिण्ड, सत्,रजो,तम-युक्त भै ॥ १० ॥

---

[1] परब्रम्हत्व

[2] यसो हो कि उसो भन्ने रनभुल्ल

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सुखदु:खै समायुक्तं जीवभावनया कुरु । तेन जीवाभिधा प्रोक्ता विशुद्धैः परमात्मनि ॥११॥
त्यो शुद्ध परमात्माले सुख,दुख्ख सँगै लिई । जीवको भावना राख्यो त्यसैले जीव ऊ भयो ॥ १० ॥
कामक्रोधभयं चापि मोहलोभमदो रज: । जन्म मृत्युश्च कार्पण्यं शोकस्तन्द्रा क्षुधा तृषा ॥१२॥
तृष्णा लज्जा भयं दु:खं विषादो हर्ष एव च । एभिर्दोषैर्विनिर्मुक्तः स जीव: केवलो मत: ॥१३॥
काम, कोध, मोह, भय, लोभ, मद, रजोगुण । जन्म, मृत्यु र कंजूसी, सन्ताप, भोक-प्यास र ।
तन्द्रा[४], लज्जा, तिर्सना र भय, दु:ख, विषाद[५] र । हुनु हर्षित, यी सारा दोष-मुक्त भयो भने ।
त्यो जीवले प्राप्त गर्‍यो कैवल्य-पद जाननु ॥ १३ ॥
तस्माद्दोषविनाशार्थमुपायं कथयामि ते । योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवति ध्रुवम् ॥१४॥
योगो हि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि । तस्माज्ज्ञानं च योगं मुमुक्षुर्दृढमभ्यसेत् ॥१५॥
त्यसैले यी दोष सारा हटाउन उपाय म । भन्दैछु तिमीमा, योग विनाको ज्ञानले कहीं ।
पाइन्न मोक्ष जसरी त्यस्तै ज्ञान विना पनि । योगले मात्र ता मोक्ष हुन सक्दैन क्यै गरी ।
मोक्षर्थीलाइ चाहिन्छ योग, ज्ञान दुवै कुरा ॥ १४-१५ ॥
अज्ञानादेव संसारो ज्ञानादेव विमुच्यते । ज्ञानस्वरुपमेवादौ ज्ञानं ज्ञेयैकसाधनम् ॥१६॥
अज्ञानले नै बाँधिन्छ मान्छे संसारमा बुझ । ज्ञान पाए पछि मान्छ विमुक्त भइहाल्दछ ।
सुरुमा सिर्जियो ज्ञान, ज्ञानकै गरि माध्यम । ज्ञेय अर्थात् जान्नु पर्ने सकिन्छ तथ्य जानन ॥ १६ ॥
ज्ञातं येन निजं रुपं कैवल्यं परमं पदम् । निष्कलं निर्मलं साक्षात्सच्चिदानन्दरुपकम् ॥१७॥
उत्पत्तिस्थितिसंहारस्फूर्तिज्ञानविर्वजितम् । एतज्ज्ञानमिति प्रोक्तमथ योगं ब्रवीमि ते ॥१८॥
जस्को कारणले मान्छे आफ्नो स्वरूप जान्दछ । साथै कैवल्य-पद र परम-पद, निष्कल[६] ।
सच्चिदानन्दको रूप जो सदा हुन्छ निर्मल । सृष्टि, स्थिति र प्रलयहरूको ज्ञान फुर्दछ ।
त्यसैलाई ज्ञान भन्छन्, अब योग बताउँछु ॥ १७-१८ ॥
योगो हि वहुधा ब्रह्मन्भिद्यते व्यवहारत: । मन्त्रयोगो लयश्चैव हठोऽसौ राजयोगत: ॥१९॥
धेरै छन् योगहरू ती भिन्न छन् व्यवहारले । मन्त्रयोग, लयोयोग, हठ र राजयोग छन् ॥ १९ ॥
आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचय: स्मृत: । निष्पत्तिश्चेत्यवस्था च सर्वत्र परिकीर्तिता ॥२०॥
अवस्था पनि छन् भिन्न, आरम्भ त्यस्पछि घट । परिचय र निष्पत्ति सर्वत्र छन वर्णित ॥ २० ॥
एतेषां लक्षणं ब्रह्मन्वक्ष्ये भृणु समासत: । मातृकादियुतं मन्त्रं द्वादशाव्दं तु यो जपेत् ॥२१॥
क्रमेण लभते ज्ञानमणिमादिगुणान्वितम् । अल्पबुद्धिरिमं योगं सेवते साधकाधम: ॥२२॥
चारै अवस्थाका भन्छु सुन सामान्य लक्षण । मातृका आदिका मन्त्र[७] बाह्रवर्ष जपीकन ।
अणिमा आदिको[८] ज्ञान कमैले प्राप्त गर्दछन् । तर यस्तो मन्त्रयोग थोरै बुद्धि हुनेहरू ।
मात्रै गर्छन् र यो सिद्धि मानिन्छ निम्न कोटिको ॥२२ ॥
लययोगश्चित्तलय: कोटिश: परिकीर्तित: । गच्छंस्तिष्ठन्स्वपन्भुञ्जन्ध्यायेन्निष्कलमीश्वरम् ॥२३॥

---

[३] पृथ्वी,पानी,तेज,वायु र आकाश । रस,रगत,मासु,वोसो,हड्ड‍ि,मासी र वीर्य ।

[४] आँखामा तरेली लाग्नु

[५] खेदले खिन्न हुनु

[६] सोह्रकला र उपाधि तथा भेद रहित ।

[७] मन्त्रयोगको साधनामा

[८] अष्टसिद्धिको ज्ञान

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लययोग भन्नु नै हो चित्तको लय गर्नु नै। करोडौं थरिका हुन्छन् लययोगहरू पनि।
हिँड्दा,बस्दा,रोकिदा र सुत्दा,भोजनकालमा। कलाविहीन आत्माको ध्यान नै लय हो बुझ्न ॥ २३ ॥
स एव लययोग: स्याद्धठयोगमत: भृणु। यमश्च्व नियमश्च्चैव आसनं प्राणसंयम: ॥२४॥
प्रत्याहारो धारणा च ध्यानं भ्रूमध्यमे हरिम्। समाधि: समतावस्था साष्टाङ्गो योग एच्यते ॥२५॥
लययोग सुनी हाल्यौ, हठयोग म भन्दछु। आठ अङ्गहरू हुन्छन्, यम, नियम, आसन।
प्राणायाम अनि त्यस्तै प्रत्याहार र धारणा। साथै ध्यान गर्नु पर्छ आँखीभुईं बीचमा हरि।
समाधि जसमा हुन्छ अवस्था समभावको ॥ २४-२५ ॥
महामुद्रा महावन्धो महावेधश्च्च खेचरी। जालन्धधरोड्डियाणश्च्च मूलबन्धस्तथैव च ॥२६॥
दीर्घप्रणवसंधानं सिद्धान्तश्रवणं परम्। वज्रोली चामरोली च सहजोली त्रिधा मता ॥२७॥
हठयोगमहाँ हुन्छन् महामुद्रा त्यसै गरी। महाबन्ध, महावेध, मुद्रा-खेचरीको स्थिति।
जालन्धर,उड्डियाण,मूलबन्ध यी बन्ध हुन्। दीर्घ-प्रणव सन्धान (लामो गायत्रीको जप)।
परं-सिद्धान्त सुन्ने र तीन मुद्रा पनि छन। वज्रोली, अमरोली र सहजोली गरिकन ॥ २६-२७ ॥
एतेषां लक्षणं ब्रह्मन्प्रत्येकं भृणु तत्त्वत:। लघ्वाहारो यमेष्वेको मुख्यो भवति नेतर: ॥२८॥
अहिंसा नियमेष्वेका मुख्या वै चतुरानन। सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ॥२९॥
यिन्का लक्षण भन्दैछु सुन प्रत्येक ध्यानले। थोरै खानु एक मात्रै अभ्यास यमको लिँदा।
अहिंसा नै नियमको प्रधान-तत्त्व हो बुझ्न। सिद्ध,पद्म, सिंह अनि भद्र यी मुख्य आसन ॥ २८-२९ ॥
प्रथमाभ्यासकाले तु विघ्ना: स्युश्चतुरानन। आलस्यं कत्थनं धूर्तगोष्ठी मन्त्रादिसाधनम् ॥३०॥
धातुस्त्रीलौल्यकादीनि मृगतृष्णामयानि वै। ज्ञात्वा सुधीस्त्यजेत्सर्वान् विघ्नान्पुण्यप्रभावत: ॥३१॥
अभ्यास सुरुमा गर्दा बाधा त आइहाल्दछन्। अल्छी लाग्नु, खूब आफ्नै तारिफ गरनु अनि।
उल्नु कुराहरू गर्नु, मन्त्रकै गर्नु साधना। धनको लालसा गर्नु, स्त्रीमा आसक्ति राखनु।
चञ्चले भावना राख्नु, मृगतृष्णा र विघ्न हुन्। भन्ने बुझ्रेर ज्ञानीले आफ्ना पुण्य प्रभावले।
यस्ता सबै विघ्न-बाधा सहजै तोड्नु पर्दछ ॥ ३०-३१ ॥
प्राणायामं तत: कुर्यात्पद्मासनगत: स्वयम्। सुशोभनं मठं कुर्यात्सूक्ष्मद्वारं तु निर्व्रणम् ॥३२॥
सुष्ठु लिप्तं गोमयेन सुधया वा प्रयत्नत:। मत्कुणैर्मशकैर्लूतैर्वर्जितं च प्रयत्नत: ॥३३॥
दिने दिने च संमृष्टं संमार्जन्या विशेषत:। वासितं च सुगन्धेन धूपितं गुग्गुलादिभि: ॥३४॥
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्। तत्रोपविश्य मेधावी पद्मासनसमन्वित: ॥३५॥
गर्नु प्राणायम अनि पद्मासनमहाँ बसी। कुटी बनाउनु राम्रो ढोका सानै बनाउनु।
नहुन् कुनै प्वालहरू, गाइको लिइ गोवर। राम्रो सफा गरी लिप्नु मिहिनेत खूबै गरी।
उडुस, मच्छर अनि माकुरा नपसून् कतै। दिनै पिच्छे लिपी,पोति कुटी स्वच्छ बनाउनु।
छर्की चन्दन, बालेर धूप पार्नु सुगन्धित। न अग्लो न त होचो होस्, वस्त्र वा मृगचर्मको।
अथवा कुशको राख्नु बस्ने आसन आफनो। यस्तो आसनमा बस्नु पद्मासन लिइकन ॥ ३२-३५ ॥
ऋजुकाय: प्राञ्जलिश्च्च प्रणमेदिष्टदेवताम्। ततो दक्षिणहस्तस्य अङ्गुष्ठेनैव पिङ्गलाम् ॥३६॥
निरुध्य पूरयेद्वायुमिडया तु शनै: शनै:। यथाशक्त्यविरोधेन तत: कुर्याच्च कुम्भकम् ॥३७॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शरीर सीधा पारेर, सम्झिई इष्ट-देवता। हात जोडि नमस्कार पहिले गर्नु पर्दछ।
दायाँ हाते बूढी औँलाले दायाँ प्वाल नाकको[९]। थुनी, देब्रे प्वालबाटै बिस्तारै श्वास खैँचनु।
बिस्तारै भर्नु भित्रै र भित्रै रोक्नु सकेजति॥ ३६-३७॥

पुनस्त्यजेत्पिङ्गलया शनैरेव न वेगतः। पुनः पिङ्गलयापूर्य पूरयेदुदरं शनैः॥३८॥
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदिडया शनैः। यया त्यजेत्तयापूर्य धारयेदविरोधतः॥३९॥

रोकिएको श्वास भित्र दाहिने प्वालबाट नै। बिस्तारै छोडनु फेरि खैँचनु दाहिनेबट।
पेटमा भरनु साथै रोक्नु पर्छ सके जति। फेरि देब्रे प्वालबाट विस्तारै श्वास छोडनु।
यौटा प्वालबाट तानी अर्कोले छोड्नु पर्दछ। जस्बाट श्वास छोडिन्छ त्यस्बाटै भर्नु पर्दछ॥ ३८-३९॥

जानु प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम्। अङ्गुलिस्फोटनं कुर्यात्सा मात्रा परिगीयते॥४०॥

मात्राको गणना गर्दा योग अभ्यास खातिर। घुँडा वरिपरी हात घुमाइ ठिक्क चालले।
चुट्की बजाउँदा खेरी जति समय लागदछ। त्यत्ति समयलाई नै एक मात्रा भनी बुझ॥ ४०॥

इडया वायुमारोप्य शनैः षोडशमात्रया। कुम्भयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया॥४१॥
रेचयेत्पिङ्गलानाड्या द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः। पुनः पिङ्गलयापूर्य पूर्ववत्सुसमाहितः॥४२॥

ईडाल[१०] श्वास तानेर सोह्र मात्रा बराबरी। भरेको श्वास चौसट्ठि मात्रा अवधिसम्म नै।
गर्नु कुम्भक अर्थात भित्रै रोकेर राखनु। पिङ्गला नाडिले[११] सुस्तै गर्नु पर्दछ रेचक[१२]।
(अर्थात् बत्तीस मात्राको बेला भित्र निकालनु)। फेरि भरि पिङ्गलाले इडाबाट निकालनु।
मात्रा-अवधि माथि नै गरिएको छ वर्णन॥ ४१-४२॥

प्रातर्मध्यंदिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान्। शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत्॥४३॥

बिहानमा र मध्यान्ह, साँझमा आधिरातमा। चार काल, असीपल्ट अभ्यास गर्नु कुम्भक॥ ४३॥

एवं मासत्रयाभ्यासान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत्। यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिन्हानि वाह्यतः॥४४॥

तीन्मैना सम्म अभ्यास माथिको कमले गरे। अभ्यास गर्नेहरूको नाडिमा शुद्धि आउँछ।
बाहिरी चिन्ह देखिन्छन् नाडी शुद्ध भएपछि॥ ४४॥

जायन्ते योगिनो देहे तानि वक्ष्याम्यशेषतः। शरीरलघुता दीप्तिर्जाठराग्निविविर्धनम्॥४५॥
कृशत्वं च शरीरस्य तदा जायेत निश्चितम्। योगविघ्नकराहारं वर्जयेद्योगवित्तमः॥४६॥

योगीको देहमा चिन्ह जे देखिन्छन् म भन्दछु। हलुङ्गो हुन्छ यो देह, रुप देखिन्छ चम्किलो।
पचाउने शक्ति पनि तीव्र हुन्छ,शरीर यो। दुब्लो देखिन्छ, अव म भन्छु खाने कुराहरू।
के के छोड्नु पर्छ भनी योगमा, ध्यानले सुन॥ ४५-४६॥

लवणं सर्षपं चाम्लमुष्णं रुक्षं च तीक्ष्णकम्। शाकजातं रामठादि वन्हिस्त्रीपथसेवनम्॥४७॥
प्रातः स्नानोपवासादिकायक्लेशांश्च वर्जयेत्। अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम्॥४८॥

नून, तेल, अमिलो र ताता खानेकुराहरू। रुखो खाना, पिरो खाना, हरिया सागपात र।
हिंग आदि मसाला र आगो ताप्ने क्रिया अनि। महिलासँग सम्पर्क, धेरै हिंड्ने स्वभाव र।

---

[९] नाकको दाहिने प्वाल पिङ्गला

[१०] देब्रे नाकको प्वालले

[११] दाहिने नाकको प्वालले

[१२] वाहिर निकाल्न

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बिहानै न्वाउने साथै वर्त बस्ने कुरा अनि । आफ्नो शरीरमा पीडा गर्ने काम निषिद्ध छ ।
सुरु अभ्यासमा दूध, घिउ सेवन उत्तम ॥ ४७-४८ ॥
गोधूममुद्गशाल्यन्नं योगवृद्धिकरं विदुः । ततः परं यथेष्टं तु शक्तः स्याद्वायुधारणे ॥४९॥
गहुँ, मुँगीदाल-भात योगमा छन् सहायक । यस्तो भोजनले श्वास रोक्ने शक्ति बढाउँछ ॥ ४९ ॥
यथेष्टधारणाद्वायोः सिध्येत्केवलकुम्भकः । केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरविवर्जिते ॥५०॥
चाहे जति वायु रोक्न सके कुम्भक-सिद्ध भो । कुम्भक सिद्धिको पश्चात् छोड्नु रेचक-पूरक ॥ ५० ॥
न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु विद्यते । प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्दनं तेन कारयेत् ॥५१॥
भएमा कुम्भक-सिद्धि तीनै लोकमहाँ कुनै । योगीलाई हुन्न केही पदार्थ पनि दुर्लभ ।
अभ्यास गर्दा पसिना शरीरबाट निक्लिए । शरीरमै त्यो पसिना गर्नु पर्दछ मालिस ॥ ५१ ॥
ततोऽपि धारणाद्वायोः क्रमेणैव शनैः शनैः । कम्पो भवति देहस्य आसनस्थस्य देहिनः ॥५२॥
यस्पछि पनि वायुको धारणा शक्ति बृद्धि भै । रहँदा, योगीको देह बिस्तारै काम्न थाल्दछ ॥ ५२ ॥
ततोऽधिकतराभ्यासाद्दार्दुरी स्वेन जायते । यथा च दर्दुरो भाव उत्प्लुत्योत्प्लुत्य गच्छति ॥५३॥
पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले । ततोऽधिकतराभ्यासाद्भूमित्यागश्च जायते ॥५४॥
योभन्दा बढी अभ्यास गर्दै जाँदा त भ्यागुतो । सरि चेष्टा गर्न थाल्छ, जसरी उफ्री भ्यागुतो ।
जमीनमा नै फर्कन्छ, पद्मासनमहाँ बसी । योगीले पनि त्यस्तै नै उफ्रिन्छ, तल आउँछ ।
त्योभन्दा क्यै अझ बढि अभ्यास हुनगो भने । योगीहरू उड्न थाल्छन् जमीनबाट मास्तिर ॥ ५३-५४ ॥
पद्मासनस्थ एवासौ भूमिमुत्सृत्य वर्तते । अतिमानुषचेष्टादि तथा सामर्थ्यमुद्भवेत् ॥५५॥
बसी पद्मासनमहाँ गर्दै अभ्यास हर्दम । भूमिबाट उठी रन्छ, विस्तारै कम यो बढी ।
मान्छे जो गर्न सक्दैन, योगी त्यो गर्न सक्दछ[१३] ॥ ५५ ॥
न दर्शयेच्च सामर्थ्यं दर्शनं वीर्यवत्तरम् । स्वल्प वा बहुधा दुःखं योगी न व्यथते तदा ॥५६॥
योगीले यी शक्तिहरू न देखाउनु बाहिर । बरु हेरेर आफैँले आफ्नो शक्ति बढाउनु ।
यसो गरे कुनै कष्ट सानो होस् अथवा ठूलो । परिआए पनि योगी हुन्न पीडित क्यै गरी ॥ ५६ ॥
अल्पमूत्रपुरीषश्च स्वल्पनिद्रश्च जायते । कीलवो दूषिका लाला स्वेददुर्गन्धतानने ॥५७॥
एतानि सर्वथा तस्य न जायन्ते ततः परम् । ततोऽधिकतराभ्यासाद्बलमुत्पद्यते बहु ॥५८॥
योगीलाई त्यस्पछि ता कमै लाग्छ दिशा-पिसा । निद्रा पनि कमै लाग्छ, खोक्ने, सीँगान आउने ।
थुकिरने र पसिना वग्ने, मुख गन्हाउने । यस्ता लक्षण योगीमा समाप्त भइहाल्दछन् ।
अभ्यास थपदै जाँदा असाध्य-बल आउँछ ॥ ५७-५८ ॥
येन भूचरसिद्धिः स्याद्भूचराणां जये क्षमः । व्याघ्रो वा शरभो वापि गजो गवय एव वा ॥५९॥
सिंहो वा योगिना तेन म्रियन्ते हस्तताडिताः । कन्दर्पस्य यथा रुपं तथा स्यादपि योगिनः ॥६०॥
यस्तै अभ्यास गरदै जाँदा भूचर-सिद्धिको । प्राप्ति हुन्छ योगीलाई, यस्तो सिद्धि मिले पछि ।
संसारका प्राणी सबै योगीले जित्न सक्दछ । बाघ, शरभ[१४], हात्ति र नीलगाइ र सिंह यी ।
मात्र झापट हानेमा योगीले सब मर्दछन् । कामदेव सरी राम्रो योगीको रुप बन्दछ ॥ ५९-६० ॥
तद्रूपवशगा नार्यः काङ्क्षन्ते तस्य सङ्गमम् । यदि सङ्गं करोत्येष तस्य बिन्दुक्षयो भवेत् ॥६१॥

---

[१३] अतिमानुषी-चेष्टाहरू

[१४] आँखा र चारखुट्टा आकाशतरि फर्केको र सिंहलाइ पनि मार्नसक्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

योगीको रूप देखेर महिला मख्ख पर्दछन्। संभोग गर्न चाहन्छन्, योगी भोगी भयो भने।
योगीको वीर्य नाशिन्छ, नारी इच्छा पूरा गरे ॥ ६१।

वर्जयित्वा स्त्रियाः सङ्गं कुर्यादभ्यासमादरात्। योगिनोऽङ्गे सुगन्धश्च जायते बिन्दुधारणात् ॥६२॥
सङ्गति नारीको छोडी गर्नु अभ्यास हरदम। रहेमा देहमा वीर्य, देह हुन्छ सुगन्धित ॥ ६२ ॥

ततो रहस्युपाविष्टः प्रणवं प्लुतमात्रया। जपेत्पूर्वार्जितानां तु पापानां नाशहेतवे ॥६३॥
बसी एकान्त ठाउँमा ॐकार तीन अक्षरी। जप गर्नु पर्छ, आफ्ना पूर्व-पाप[१५] मिटाउन ॥ ६३ ॥

सर्वविघ्नहरो मन्त्रः प्रणवः सर्वदोषहा। एवमभ्यासयोगेन सिद्धिरारम्भसंभवा ॥६४॥
सबै विघ्न, सबै दोष नास्ने ॐकार मन्त्र छ। यसरी योग अभ्यास क्रममा सिद्धि मिल्दछ ॥ ६४ ॥

ततो भवेद्घटावस्था पवनाभ्यासतत्परा। प्राणोऽपानो मनो बुद्धिर्जीवात्मपरमात्मनोः ॥६५॥
अन्योन्यस्याविरोधेन एकता घटते यदा। घटावस्थेति सा प्रोक्ता तच्चिह्नानि ब्रवीम्यहम् ॥६६॥
यस्पछि पनि अभ्यास वायु-धारणकै गर। यसै गरी घटावस्था[१६] सहजै मिल्न सक्दछ।
यस्तो अभ्यासमा प्राण,अपान,मन,बुद्धि र। परमात्मा, जीवसँगै परस्पर मिलीकन।
एकता स्थापित हुनु, घटावस्था भनी बुझ। यो अवस्था हुँदा चिन्ह के हुन्छन् सुन वर्णन ॥ ६५-६६ ॥

पूर्वं यः कथितोऽभ्यासश्चतुर्थांशं परिग्रहेत्। दिवा वा यदि वा सायं याममात्रं समभ्यसेत् ॥६७॥
एकवारं प्रतिदिनं कुर्यात्केवलकुम्भकम्। इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरणं स्फुटम् ॥६८॥
योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते। यद्यत्पश्यति चक्षुर्भ्यां तत्तदात्मेति भावयेत् ॥६९॥
यद्यच्छृणोति कर्णाभ्यां तत्तदात्मेति भावयेत्। लभते नासया यद्यत्तत्तदात्मेति भावयेत् ॥७०॥
जिह्वया यद्रसं ह्यत्ति तत्तदात्मेति भावयेत्। त्वचा यद्यत्स्पृशेद्योगी तत्तदात्मेति भावयेत् ॥७१॥
एवं ज्ञानेन्द्रियाणां तु तत्तदात्मनि धारयेत्। याममात्रं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः ॥७२॥
पहिले जति अभ्यास योगीले गर्दथ्यो, अब। त्यस्को चौथो अंश मात्र योगीले गर्नु पर्दछ।
दिनमा अथवा राति एकै पल्ट गरे पनि। गर्नु खालि कुम्भक र कुम्भकैमा भई स्थिर।
इन्द्रियलाइ आ-आफ्नै तानी विषयबाट नै। आत्मा भित्रै पार्नु स्थिर, यै प्रत्याहार हो बुझ।
आँखाले देख्छ त्यो बेला जे जो दृश्य सबै तिनी। आत्माले नै ती देखेको हो भनी गर निश्चय।
जे सुन्छ कर्णेन्द्रियले , गन्ध जे लिन्छ नाकले। भावना लिनु ती सारा आत्माले नै लिए भनी।
जिब्राले जे चाख्छ रस, छालाले छुन्छ जे पनि। भावना लिनु ती सारा आत्माले नै गऱ्यो भनी।
ज्ञानेन्द्रियहरूबाट यसरी जे भए पनि। आत्मामा नै स्थिर गरि गर्नु पर्दछ धारणा।
यो प्रक्रिया प्रतिदिन क्यै अल्छी नगरीकन। एकै प्रहर अभ्यास योगीले गर्नु पर्दछ ॥ ६७-७२ ॥

यथा वा चित्तसामर्थ्यं जायते योगिनो ध्रुवम्। दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः क्षणाद्दूरागमस्तथा ॥७३॥
वाक्सिद्धिः कामरुपत्वमदृश्यकरणी तथा। मलमूत्रप्रलेपेन लोहादेः स्वर्णता भवेत् ॥७४॥
खे गतिस्तस्य जायेत संततभ्यासयोगतः। सदा बुद्धिमता भाव्यं योगिना योगसिद्धये ॥७५॥
अभ्यास यसरी गर्दा योगीको चित्त-शक्तिमा। बृद्धि भए पछि उस्ले टाडाको सुन्न थाल्दछ।
देख्न थाल्दछ टाडाको, ऊ एकै छिनमा कतै। टाढा पुगी फिर्न सक्छ, बोलेको पुगन थाल्दछ।
जस्तो चाह्यो त्यही रूप-आकार लिन सक्दछ। जहाँ छ ऊ त्यहीँबाट अदृश्य हुन सक्दछ।

---

[१५] पैले जुनिहरूमा गरेका पापहरू

[१६] प्राणायाम गर्दै जाँदा सिद्ध हुने एक अवस्था

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मल-मूत्र छुवाएमा फलामै सुन बन्दछ। आकाशको मार्गबाट ऊ यात्रा गर्न सक्दछ।
यस्ता सिद्धिहरू उस्का लागि सहज बन्दछन्। तर ज्ञानी, श्रेष्ठ योगीहरूले योगसिद्धिमा।
लगातार ध्यान दिई योगमै रम्नु पर्दछ॥ ७३-७५॥

एते विघ्ना महासिद्धेर्न रमेत्तेषु बुद्धिमान्। न दर्शयेत्स्वसामर्थ्यं यस्य कस्यापि योगिराट्॥७६॥

यी सबै सिद्धि ता योग-सिद्धिका लागि बिघ्न हुन्। बुद्धिमान् योगीले यस्मा रमाउन निषिद्ध छ।
न देखाउनु सामर्थ्य जो कसैलाइ योगीले॥ ७६॥

यथा मूढो यथा मूर्खो यथा वधिर एव वा। तथा वर्तेत लोकस्य स्वसामर्थ्यस्य गुप्तये॥७७॥

अज्ञानी,मूर्ख,बहिरो जस्तो देखिइ बाहिर। लुकाइ राख्नु क्षमता लोकको व्यवहारमा॥ ७७॥

शिष्याश्च स्वस्वकार्येषु प्रार्थयन्ति न संशयः। तत्तत्कर्मकरव्यग्रः स्वाभ्यासेऽविस्मृतो भवेत्॥७८॥

चेला-चपेटाहरूले आ-आफ्नो स्वार्थ साधन। बिन्ती गर्लान् गुरुलाई सिद्धि देखाउनोस् भनी।
तर चेला-चपेटाको भनाइ नसुनीकन। कर्तव्य योगीले आफ्नो हुन्न बिर्सनु क्यै गरी॥ ७८॥

सर्वव्यापारमुत्सृज्य योगनिष्ठो भवेद्यतिः। अविस्मृत्य गुरोर्वाक्यमभ्यसेत्तदहर्निशम्॥७९॥

क्रिया सम्पूर्ण छोडेर, गुरु आदेश सम्झदै। योगकै सिद्धिमा लाग्नु योगीले दिनरात नै॥ ७९॥

एवं भवेद्घटावस्था संतताभ्यासयोगतः। अनभ्यासवतश्चैव वृथागोष्ठ्या न सिद्ध्यति॥८०॥

लगातार योगको नै अभ्यास योगीले गरे। योगीलाई घटावस्था सजिलै मिल्न सक्दछ।
तर अभ्यास छोडेर गफै मात्र गर्‍यो भने। व्यर्थको गोष्ठीले मात्र मिल्न सक्दैन क्यै पनि॥ ८०॥

तस्मात्सर्वप्रत्नेन योगमेव सदाम्यसेत्। ततः परिचयावस्था जायतेऽभ्यासयोगतः॥८१॥
वायुः परिचितो यत्नादग्निना सह कुण्डलीम्। भावयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः॥८२॥

फेरि पनि योगको नै अभ्यास यत्नपूर्वक। गरि राख्नु पर्छ सधैँ योगाभ्यासी मनुष्यले।
"परिचय अवस्था" को प्रारम्भ गर्नु पर्दछ। प्राणवायुले प्रदीप्त अग्नि सहित यत्नले।
कुण्डलिनीलाई साधी जगाई यत्नपूर्वक। सुषुम्नामा विना-वाधा प्रवेशित गराउनु।
यस्तो अवस्थालाई नै "परिचय" भनी बुझ॥ ८१-८२॥

वायुना सह चित्तं च प्रविशेच्च महापथम्। यस्य चित्तं स्वपवनं सुषुम्नां प्रविशेदिह॥८३॥
भूमिरापोऽनलो वायुराकाशश्चेति पञ्चकः। येषु पञ्चसु देवानां धारण पञ्चधोच्यते॥८४॥

प्राणवायुसँगै चित्त महापथतिरै[१७] लगी। प्रवेशित पार्न जब योगी सक्षम बन्दछ।
त्यो बेला योगीमा पृथ्वी,जल,अग्नि हवा अनि। आकाश गरी यी पञ्चमहाभूतहरूमहा।
पाँचैवटा देवताका[१८] गर्नु ध्यान र धारणा॥ ८३-८४॥

पादादिजानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानमुच्यते। पृथिवी चतुरस्त्रं च पीतवर्णं लवर्णकम्॥८५॥
पार्थिवे वायुमारोप्य लकारेण समन्वितम्। ध्यायंश्चतुर्भुजाकारं चतुर्वक्त्रं हिरण्मयम्॥८६॥
धारयेत्पञ्च घटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात्। पृथिवीयोगतो मृत्युर्न भवेदस्य योगिनः॥८७॥

खुट्टादेखि घुँडासम्म मानिन्छ पृथिवीस्थल। ती पृथ्वी छन् चारकुने, पँहेलो रङ्गकी अनि।
"ल"कारले युक्त पृथ्वी-तत्वमा प्राणवायुको। आरोपण गरी, त्यहीँ "ल"कारलाइ जोडदै।
त्यै स्थानमा स्वर्ण जस्तै पँहेलो रूप-रङ्गका। चारहाते,चारमुखे ध्यान ब्रह्माजीको गर।

---

[१७] सुषुम्ना तिरै

[१८] ब्रम्हा, अच्युत नारायण,रुद्र,विश्वतोमुख इश्वर, सदा शिवको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसरी पाँच घडी वा दुइ घण्टा बराबर । गरेमा ध्यान योगीले पृथिवी- तत्त्व जित्दछ ।
यस्ता योगीहरूलाई पृथिवी-तत्वबाट क्यै । रहन्न खतरा, मर्नु पर्दैन पृथ्वीमा यिनी ॥ ८५-८७ ॥

आजानोः पायुपर्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्तितम् । आपोऽर्धचन्द्रं शुक्लं च वंबीजं परिकीर्तितम् ॥८८॥
वारुणे वायुमारोप्य वकारेण समन्वितम् । स्मरन्नारयणं देवं चतुर्वाहुं किरीटिनम् ॥८९॥
शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम् । धारयेत्पञ्च घटिकाः सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥९०॥
ततो जलाद्भयं नास्ति जले मृत्युर्न विद्यते ।

घुँडादेखि गुदासम्म मानिन्छ स्थान पानीको । आधा-चन्द्र सरी सेतो रुपरङ्ग छ पानीको ।
"व" कारनै वीजरुप मानिन्छ जल-तत्त्वको । "व"कारले युक्त जल-तत्त्वमा प्राणवायुको ।
आरोपण गरी त्यहीं "व"कारलाई जोडदै । त्यै भागमा चारहात भएका, पीतवस्त्रमा ।
सजिएका, स्फटिकझैं चम्किलो रूपरङ्गका । मुकुटधारी, श्रीनारायण अच्युतदेवको ।
शान्तभै पाँच घडी वा दुइ घण्टा बराबर । गरेमा ध्यान योगीले पानीको- तत्त्व जित्दछ ।
यस्ता योगीहरूलाई पानीको-तत्त्वबाट क्यै । रहन्न खतरा, मर्नु पर्दैन पानीमा परी ॥ ८८-९० ॥

आपायोर्हृदयान्तं च वन्हिस्थानं प्रकीर्तितम् ॥९१॥ वन्हिस्त्रिकोणं रक्तं च रेफाक्षरसमुद्भवम् ।
वह्नौ चानिलमारोप्य रेकाक्षरस्मुज्वलम् ॥९२॥ त्रियक्षं वरदं रुद्रं तरुणादित्यसंनिभम् ।
भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं सुप्रसन्नमनुस्मरन् ॥९३॥ धारयेत्पन्चघटिका वन्हिनासौ न दाह्यते ।
न दह्यते शरीरं च प्रविष्टस्याग्निमण्डले ॥ ९४ ॥

गुदादेखि हृदयको अन्तिम-स्थानसम्म नै । अग्निको स्थान हो भन्ने गरिएको छ वर्णन ।
अग्नि छन् तीन्कुने, राता, वीज वर्ण "र"कार हो । "र"कारले युक्त अग्नि-तत्त्वमा प्राणवायुको ।
आरोपण गरी त्यहीं "र"कारलाइ जोडदै । तीन आँखा भएका र वरदान छिटै दिने ।
तन्नेरी सूर्यझैं दीव्य,खरानीमय देहका । सधैं प्रसन्न रहने भगवान् रुद्रदेवको ।
शान्तभै पाँच घडी वा दुइ घण्टा बराबर । गरेमा ध्यान योगीले अग्निको- तत्त्व जित्दछ ।
यस्ता योगीहरूलाई अग्निको-तत्त्वबाट क्यै । रहन्न खतरा, मर्नु पर्दैन अग्निमा परी ।
परे पनि अग्नि भित्र देह जल्दैन क्यै गरी ॥ ९१-९४ ॥

आहृदयाद्भ्रुवोर्मध्यं वायुस्थानं प्रकीर्तितम् । वायुःषट्कोणकं कृष्णं यकाराक्षरभासुरम् ॥९५॥
मारुतं मरुतां स्थाने यकाराक्षभासुरम् । धारयेत्तत्र सर्वज्ञमीश्वरं विश्वतोमुखम् ॥९६॥
धारयेत्पञ्च घटिका वायुवद्व्योमगो भवेत् । मरणं न तु वायोश्च भयं भवति योगिनः ॥९७॥

हृदयस्थानदेखि त्यो आँखीभौ बीचभागमा । वायुको स्थान हो भन्ने गरिएको छ वर्णन ।
छकुने र कृष्ण वर्ण "य"कार वीज अक्षर । वायुको रहने गर्छ रूपरङ्ग छ भास्वर ।
"य"कारले युक्त वायु-तत्वमा प्राणवायुको । आरोपण गरी त्यहीं "य"कारलाइ जोडदै ।
त्यै स्थानमा सर्वज्ञाता विश्वतोमुख ईशको । शान्तभै पाँच घडि वा दुइ घण्टा बराबर ।
गरेमा ध्यान योगीले वायुको-तत्त्व जित्दछ । वायु सरी ऊ आकाश बीचमा उड्न सक्दछ ।
यस्ता योगीहरूलाई वायुको-तत्त्वबाट क्यै । रहन्न खतरा, मर्नु पर्दैन वायुवेगले ॥ ९५-९७ ॥

आंभ्रूमध्यात्तु मूर्धान्तमाकाशस्थानमुच्यते । व्योम वृत्तं च धूम्रं च हकाराक्षरमासुरम् ॥९८॥
आकाशे वायुमारोप्य हकारोपरि शंकरम् । विन्दुरुपं महादेवं व्योमाकारं सदाशिवम् ॥९९॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शुद्धस्फटिकसंकाशं धृतबालेन्दुमौलिनम् । पञ्चवक्त्रयुतं सौम्यं दशबाहुं त्रिलोचनम् ॥१००॥
सर्वायुधैर्धृताकारं सर्वभूषणभूषितम् । उमार्धदेहं वरदं सर्वकारणकारणम् ॥१०१॥
आकाशधारणत्तस्य खेचरत्वं भवेद्ध्रुवम् । यत्र कुत्र स्थितो वापि सुखमन्यन्तमश्नुते ॥१०२॥
एवं च धारणाः पञ्च कुर्याद्योगी विचक्षणः । ततो दृढशरीरः स्यात्मृत्युस्तस्य न विद्यते ॥१०३॥

आँखीभुइँको बीचभागदेखि मूर्द्धान्त-भाग नै[१८] । आकाशको क्षेत्र भनी गरिएको छ वर्णन ।
परिधि वा वृत्त जस्तो देख्छौं यस्लाई हेरदा । धुवाँको झैं रङ्ग यस्को "ह"कार वीज अक्षर ।
"ह"कारले युक्त व्योम-तत्वमा प्राणवायुको । आरोपण गरी त्यहीं "ह"कारलाइ जोडदै ।
त्यै स्थानमा विन्दुरुपी भगवान् शिवशंकर । महादेव वस्नुहुन्छ आकाशरूप लीकन ।
पवित्र-मणिझैं स्वच्छ, अति निर्मलरूपका । बालचन्द्रलाई आफ्नो शिरमा गरी धारण ।
पाँचोटा मुख छन् सौम्य, दस हात, त्रिनेत्र छन् । अस्त्र-शस्त्र सबैखाले गर्नुभाको छ धारण ।
सबै खाले गहनाले हुनुहुन्छ विभूषित । अर्द्धाङ्गिनी उमादेवी साथमै छिन् सुशोभित ।
चाँडै प्रशन्न भै दिन्छन् भक्तमा वरदान जो । सबैखाले कारणको वहाँ नै मूलकारण ।
आकाश-तत्त्वमा बस्ने भगवान् शिवदेवको । गरेमा ध्यान योगीले आकाश-तत्व जित्दछ ।
आकाशमा उड्न सक्ने उसले शक्ति पाउँछ । जहाँ रहे पनि उस्ले पाउनेछ महासुख ।
यसै गरि पञ्चतत्त्व पाँचोटा देवको पनि । धरणा-ध्यान गर्नाले योगी दृढ शरीरका[१९] ।
बनी हाल्छ, उ मर्दैन, रहन्न भय मृत्युको ॥ ९८-१०३ ॥

ब्रह्मणः प्रलयेनापि न सीदति महामतिः । समभ्यसेत्तथा ध्यानं घटिकाषष्टिमेव च ।
वायुं निरुध्य चाकाशे देवतामिष्टदामिति ॥१०४॥ सगुणं ध्यानमेतस्स्यादणिमादिगुणप्रदम् ।
निर्गुणध्यानयुक्तस्य समाधिश्च ततो भवेत् ॥१०५॥

ब्रह्म-प्रलय अर्थात् संसारै यो जलामय । भए पनि महायोगी त्यस्तालाइ हुँदैन क्यै ।
६ घडी वा दुइ घण्टा मिनेट २४ सै गरी । प्राणवायु रोकिकन आकाशतत्त्वमा गई ।
इष्टसिद्धि दिने देवहरूको ध्यनमग्न भै । ज्ञानी, साधक-योगीले गरनु ध्यान-धारणा ।
सगुण (साकार) ध्यान गरेमा अष्टसिद्धि र । (निराकार) निर्गुणको गरेमा ध्यान-चिन्तन ।
समाधिको अवस्था त्यो योगीले प्राप्त गर्दछ ॥ १०४-१०५ ॥

दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात् । वायुं निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवत्ययम् ॥१०६॥

योग जान्ने साधकले बाह्र दिन बसे पनि । योगमा, उसले पाई हाल्छ स्थिति समाधिको ।
प्राणवायु स्थिर गरी समाधि स्थितिमा पुगी । मुक्त भैहाल्छ त्यो योगी आफ्नै जीवनकालमा ॥ १०६ ॥

समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः । यदि स्वदेहमुत्स्रष्टुमिच्छा चेदुत्सृजेत्स्वयम् ॥१०७॥

समाधिको अवस्थामा परमात्मा र जीवको । समान स्थिति भैहाल्छ, त्यस्तो बेला त योगीले ।
इच्छा गरे देह आफ्नो, आफैं नै त्याग्न सक्दछ ॥ १०७ ॥

परब्रह्मणि लीयेत न तस्योत्क्रान्तिरिष्यते । अथ नो चेत्समुत्स्रष्टुं स्वशरीरं प्रियं यदि ॥१०८॥
सर्वलोकेषु विहरन्नणिमादिगुणान्वितः । कदाचित्स्वेच्छया देवो भूत्वा स्वर्गे महीयते ॥१०९॥

---

[१८] शिरको अन्तिम भागसम्म

[१९] अत्यन्त बलियो शरीर भएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यस्ता योगीहरू आफ्नो देह यो परब्रम्हमा। विलीन गर्छन्, उनको हुन्न जन्म पनि पुनः[२०]।
यदि उन्लाइ यो देह लाग्यो प्रिय भने पनि। आफ्नै शरीरमा बस्दै अष्टसिद्धिहरू[२१] लिई।
समस्त लोकमा घुम्न सक्छन् ती योगी-साधक। चाहे भने यदि उनले देवताको स्वरुप ली।
स्वर्गवासी बन्न सक्छन् अनन्तकालसम्म नै ॥ १०८-१०९ ॥

मनुष्यो वापि यक्षो वा स्वेच्छयापि क्षणाद्भवेत्। सिंहो व्याघ्रो गजो वाश्वः स्वेच्छया बहुतामियात् ॥११०॥

स्वेच्छाले यक्ष वा मान्छे छिनमै बन्न सक्दछन्। इच्छा भए सिंह, हाथी, घोडा ती बन्न सक्दछन् ॥ ११० ॥

यथेष्टमेव वर्तेत यद्वा योगी महेश्वरः। अभ्यासभेदतो भेदः फलं तु सममेव हि ॥१११॥

जे चाहन्छन् उही गर्छन् योगी अनि महेश्वर। भेद अभ्यासको मात्र, फलमा छन् बराबर ॥ १११ ॥

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्। प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् ॥११२॥

देब्रे कुर्कुच्चो लगेरयोनि स्थान[२२] दवाउनु। पसारेर पाउ दाँयाँ, औंला च्याप्पै समाउनु ॥ ११२ ॥

चुबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः। कुम्भकेन यथाशक्ति धारयित्वा तु रेचयेत् ॥११३॥

राखेर ओठ छातिमा, वायु भित्र पसाउनु। सके जति श्वास रोकि[२३] बिस्तारै श्वास फालनु।

वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेन ततोऽभ्यसेत्। प्रसारितस्तु यः पादस्तमूरुपरि नामयेत् ॥११४॥

(प्रक्रिया यही उल्ट्याई अर्को भाग चलाउनु। वाँयाँ अङ्ग पछि त्यस्तै दाँयाँ अङ्ग चलाउनु।
पसारेको पाउ पैले खुम्च्याई योनिस्थानमा) दाँयाँ कुर्कुच्चो लगेर योनिस्थान दवाउनु।
पसारेर पाउ वाँयाँ, औंला च्याप्पै समाउनु। राखेर ओठ छातिमा, वायु भित्र पसाउनु।
सके जति श्वास रोकि विस्तारै श्वास फालनु। पसारिएको पहिले पाउ, त्यो ल्याउ जाँघमा ॥ ११४ ॥

अयमेव महाबन्ध उभयत्रैवमभ्यसेत्। महावन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥११५॥
वायुना गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया। पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरम् ॥११६॥

यही अभ्यासलाई नै महाबन्ध भनी बुझ। यो महाबन्धको हुन्छ अभ्यास दुइतर्फी नै।
महाबन्धस्थितिमहाँ जव बस्दछ साधक। एकाग्र भै कण्ठमुद्रा बनाइ वायुको गति।
ढाकेर नाकका दुइटै खुम्च्याउ प्वाल राम्ररी। भरिइन्छ वायु भित्र बहुतै सजिलो गरी ॥ ११५- ११६ ॥

अयमेव महावेधःसिद्धैरभ्यस्यतेऽनिशम्। अन्तःकपालकुहरे जिह्वां व्यावृत्य धारयेत् ॥११७॥
भ्रूमध्यदृष्टिरप्येष मुद्रा भवति खेचरी। कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दृढया धिया ॥११८॥
बन्धो जालंधराख्योऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी। बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥११९॥
उडचानाख्यो हि वन्धोऽयं योगिभिः समुदाहृतः। पार्ष्णिभागेन संपीडच योनिमाकुञ्चयेद्दृढम् ॥१२०॥
अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य योनिबन्धोऽयमुच्यते। प्राणापानौ नादविन्दू मूलवन्धेन चैकताम् ॥१२१॥
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः। करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी ॥१२२॥

यसैलाई महावेध-स्थिति हो भनी भन्दछन्। सिद्ध योगीहरू यस्को गर्छन् अभ्यास हर्दम।
जिब्रो फर्काएर भित्र घाँटीको प्वालमा लगी। दुबै आँखिभुइँबीच दृष्टि स्थिर गऱ्यो भने।
यही स्थितिलाई भन्छन् मुद्रा-खेचरी हो भनी। खूम्च्याएर घाँटीलाई चिउँडोलाई टाँसदै।

---

[२०] फेरि

[२१] अणिमा,महिमा आदि ८ सिद्धि

[२२] पुरुष वा स्त्री योनिको स्थान

[२३] सके जति कुम्भक गर्नु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छातिमा राखी राख्नु नै हो जालन्धरबन्ध त्यो । यो बन्धलाई हात्तीमा सिंह झम्टेसरी बुझ्र ।
जुन् बन्धले प्राणवायु सुषुम्ना तिर उठ्दछ । उड्डियानबन्ध भनी योगी त्यस्लाइ भन्दछन् ।
कुर्कुच्चाले योनिस्थान थिचेर भित्र खैंचनु । अनि अपान वायु त्यो माथि तर्फ उठाउनु ।
यसैलाइ योनिबन्ध भनेर योगी भन्दछन् । यसै गरी प्राण अनि अपान, नाद, बिन्दुमा ।
मूलबन्ध माध्यम भै एकत्व-स्थिति बन्दछ । यै प्रक्रियाले नै हुन्छ योगसिद्धि निशंसय ।
विपरीतकरणीको बारेमा अब भन्दछु ॥ १२२ ॥

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जाठराग्निविवर्धनी । आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥१२३॥
अभ्यास नित्य गरदा, जो अग्नि पेट भित्र छ । त्यस्को शक्ति बढ्न जान्छ, खाना खाए पनि बढी ।
पचाउन सकि हाल्छन् मुद्रा-साधक योगीले ॥ १२३ ॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्देहं हरेत्क्षणात् । अधः शिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥१२४॥
यदि खाना भयो थोरै आगोले पेट भित्रको । खान थाल्दछ विस्तारै योगीको देहलाइ नै ।
मुद्रा अभ्यास गरदा पहिलो दिन एक् छिन । शिर तल्तिर पारेर खुट्टा माथि उठाउनु ॥ १२४ ॥

क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेत्तु दिनेदिने । वली च पलितं चैव षण्मासार्धान्न दृश्यते ॥१२५॥
एकेक क्षण अभ्यास दिनै पिच्छे बढाउनु । छ मैना भित्रमै उस्को चाउरी पर्न छोड्दछ ।
सेता केशहरू उस्का सामान्य भइहाल्दछन् ॥ १२५ ॥

याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् । वज्रोलीमभ्यसेद्यस्तु स योगी सिद्धिभाजनम् ॥१२६॥
लभ्यते यदि तस्यैव योगसिद्धिः करे स्थिता । अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम् ॥१२७॥
तीन घण्टा मात्र यदि यो मुद्रा गर्छ योगीले । दिनै पिच्छे भने उस्ले काल नै वश पार्दछ ।
वज्रोली मुद्रा जो योगी नित्य अभ्यास गर्दछ । अवस्था सिद्धको उस्ले चाँडै नै प्राप्त गर्दछ ।
वज्रोली साधना गर्ने योगीको हातमै बुझ्र । योगसिद्धि हुन्छ, उस्ले त्रिकाल[२४] जान्न सक्दछ ।
आकाशमार्गमा उस्ले सहजै हिंड्न सक्दछ ॥ १२६-१२७ ॥

अमरीं यः पिवेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने । वज्रोलीमभ्यसेन्नित्यममरोलीति कथ्यते ॥१२८॥
दिनै पिच्छे मूत्रपान गर्ने र सुँघने[२५] अनि । वज्रोली जसले गर्छ त्यस्तै साधकलाइ नै ।
अमरोली साधनामा लागेको भनी मान्दछन् ॥ १२८ ॥

ततो भवेद्राजयोगो नान्तरा भवति ध्रुवम् । यदा तु राजयोगेन निष्पन्ना योगिभिः क्रियाः ॥१२९॥
तदा विवेकवैराग्यं जायते योगिनो ध्रुवम् । विष्णुर्नाम महायोगी महाभूतो महातपाः ॥१३०॥
यी सबै प्रक्रिया पश्चात् साधना राजयोगको । गर्न सक्दछ योगीले यस्मा सन्देह छैन क्यै ।
जब योगी राजयोग गर्न सक्षम बन्दछ । शारीरिक अरू कार्य गर्नु पर्दैन क्यै तव ।
भगवान् विष्णुनै हुन्छन् महान योगसाधक । महाभूत स्वरूपका, तपस्वी उनी नै महान् ॥ १२९-१३० ॥

---

[२४] भूत,भविष्य,वर्तमान
एकप्रकारको योगमुद्रा यो मुद्राले सबै रोग विनाश गर्छ भन्दछन् ॥
[२५] पिशाब सुँघने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तत्त्वमार्गे यथा दीपो दृश्यते पुरुषोत्तमः। यः स्तनः पूर्वपीतस्तं निष्पीड्य मुदमश्नुते ॥१३१॥
यस्माज्जातो भगात्पूर्वं तस्मिन्नेव भगे रमन्। या माता सा पुनर्भार्या या भार्या मातरेव हि ॥१३२॥
यः पिता स पुनः पुत्रो यः पुत्रः स पुनः पिता। एवं संसारचक्रेण कूपचक्रे घटा इव ॥१३३॥
भ्रमन्तो योनिजन्मानि श्रुत्वा लोकान्समश्नुते। त्रयो लोकास्त्रयो वेदास्तिस्रः संध्यास्त्रयः स्वराः ॥१३४॥
त्रयोऽग्नयश्च त्रिगुणाः स्थिताः सर्वे त्रयाक्षरे। त्रयाणामक्षराणां च योऽधीतेऽप्यर्धममक्षरम् ॥१३५॥

तत्त्वमार्ग समातेर योगी जो हिड्न थाल्दछ। त्यस्तालाई दियो जस्तै देखिन्छन् पुरुषोत्तम।
विभिन्न योनिमा घुम्दै पुग्छ मानव योनिमा। स्तनपान ऊ जो गर्छ अर्को जुनी लिए पछि।
त्यही स्तन दबाएर आनन्द लिन थाल्दछ। जुन् योनीबाट जन्मन्छ, त्यसैमा पछि रम्दछ।
आमा नै वन्दछिन् पत्नी, पत्नी नै बन्दछिन् मुमा। पितानै बन्दछ छोरो, छोरोनै बाबु बन्दछ।
संसार यसरी चल्छ, घडाझैँ कूपचक्रमा[२६]। प्राणीहरू घुमीराख्छन् विभिन्न योनिचक्रमा।
तीनै छन् लोक, तीन छन् वेद[२७], सन्ध्या पनि तीनै। तीनै छन् स्वर[२८], त्यस्तै नै अग्नि पनि तीनै छन।
तीनोटै गुण[२९] छन् साथै तीनै अक्षरमा[३०] सब। तीन अक्षरका साथै अर्द्ध अक्षरको[३१] पनि।
योगी साधकले साथै गर्नु पर्दछ साधना ॥ १३१-१३५ ॥

तेन सर्वमिदं प्रोतं तत्सत्यं तत्परं पदम्। पुष्पमध्ये यथा गन्धः पयोमध्ये यथा घृतम् ॥१३६॥
तिलमध्ये यथा तैलं पाषाणेष्विव काञ्चनम्। हृदि स्थाने स्थितं पद्मं तस्य वक्त्रमधोमुखम् ॥१३७॥
ऊर्ध्वनालमधोविन्दुस्तस्य मध्ये स्थितं मनः। अकारे रेचितं पद्ममुकारेणैव भिद्यते ॥१३८॥
मकारे लभते नादमर्धमात्रा तु निश्चला। शुद्धस्फटिकसंकाशं निष्कलं पापनाशनम् ॥१३९॥

यिनै तीनै अक्षरमा विश्व-ब्रम्हाण्ड संस्थित। यही नै सत्य हो साथै यही हो परमं-पद।
सुगन्ध फूलका भित्र, दूध भित्र घिउ सरी। तिलभित्र तेल अनि ढुङ्गाभित्र सुनै सरी।
तीन अक्षर ॐकार सर्वत्र सर्वव्यापी छ। हृदयस्थानका वीच यौटा कमल-पुष्प छ।
मुख तल्तिर फैलेको उठेको डण्डी मास्तिर। त्यसकै बीचमा प्राणीहरूको मन बस्दछ।
अकारले रेचिएको[३२] हाम्रो कमलपुष्प त्यो। उकारबाट भेदिन्छ अर्थात् लक्षित बन्दछ।
मकारबाट उसले नाद वा ध्वनि पाउँछ। अर्द्धमात्रा भने हुन्छ सधैँ निश्चलभावमा।
शुद्ध स्फटिक जस्तो छ, कला वा भेदहीन छ। सबै प्राणी जगतको रहन्छ पाप-नाशक ॥ १३६-१३९ ॥

कूर्मः स्वपाणिपादादिशिरश्चात्मनि धारयेत् ॥१४०॥
लभते योगयुक्तात्मा पुरुषस्तत्परं पदम्।

---

[२६] कुवामा पानी तान्ने चक्कामा
[२७] ऋक्,यज,साम। विहान, दिउँसो वेलुका
[२८] मन्द, मध्यम, उच्च। गार्हपत्य, दक्षिणग्नि र आवाहनीय
[२९] सत्, रजो, तम
[३०] अ, उ, म्
[३१] अर्द्ध अक्षर
[३२] खालि पारिएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एवं द्वारेषु सर्वेषु वायुपूरितरेचितः । निषिद्धं तु नवद्वारे ऊर्ध्वं प्राङ्निःश्वसस्तथा ॥१४१॥
घटमध्ये यथा दीपो निवासं कुम्भकं विदुः । निषिद्धैर्नवभिर्द्वारैर्निर्जने निरुपद्रवे ॥
निश्चितं त्वात्ममात्रेणावशिष्टं योगसेवयत् ॥ १४२ ॥ इत्युपनिषत् ॥

पक्कै पाउँछ योगीले त्यो स्थान परमं-पद । जसरी कछुवा राख्छ आफ्ना अङ्गहरू सबै ।
खुम्च्याएर भित्र तिर, त्यस्तै साधकले पनि । आफ्ना सबै द्वारहरू जस्वाट वायु चल्दछन् ।
तिन्मा वायु भरि फेरि दवाइकन वायु त्यो । नवै ढोका[33] बन्द गरे वायु मास्तिर लाग्दछ ।
हवा विनाको घैटोमा जसरी बत्ति बल्दछ । त्यस्तै वायु वन्द हुँदा कुम्भक स्थिति बन्दछ ।
यसरी जव रोकिन्छन् योगमा नवद्वार ती । प्राणी हीन अनि त्यस्तै उपद्रवविहीन त्यो ।
स्थानमा हुन्छ त्यो खाली आत्मा मात्रै भनी बुझ्‍ । यसै गरेर नै हुन्छ साधना योगतत्त्वको ।
योगतत्त्व उपनिषद् यही प्रस्तुत गर्दछ ॥ १४०-१४२ ॥

शान्तिपाठ

सहनाववतु .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति योगतत्त्वोपनिषत्समाप्ता ॥

यहाँ योगतत्वोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्धरूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७३ चैत्र २९ गते महेन्द्रनगर ।

[33] नाक, कान, आँखा गरि ६ र मुख, गुदा, योनी ३ समेत

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। वज्रसूचिकोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् सामवेदसँग सम्बन्धित छ। यसमा जम्मा ९ मन्त्रहरू मात्र छन् र यसमा व्राह्महण को हो भन्ने बारे विवेचाना र विश्लेषण गर्दै निष्कर्ष समेत निकालिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ चैत्र २९ महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठ

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि..... मेरा अङ्गहरू सारा .....अक्षयशान्ति होस् ॥

वज्रसूचिं प्रवक्ष्यामि शास्त्रमज्ञानभेदनम्। दूषणं ज्ञानहीनानां भूषणं ज्ञानचक्षुषाम् ॥१॥

वज्रसूची उपनिषद् गरिन्छ अब प्रस्तुत। अज्ञान जसले मास्छ, अज्ञानीलाइ वज्र छ।

ज्ञानीको गहना यो छ, त्यसकै हुन्छ वर्णन ॥ १ ॥

ब्रह्मक्षत्रियवैश्यशूद्रा इति चत्वारो वर्णास्तेषां वर्णानां ब्राह्मण एव प्रधान इति वेदवचनानुरुपं स्मृतिभिरप्युक्तम्। तत्र चोद्यमस्ति को वा ब्राह्मणो नाम किं जीव: किं देह: किं जाति: किं ज्ञानं किं कर्म किं धार्मिक इति ॥२॥

ब्रह्मण, क्षत्रिय अनि वैश्य, शूद्र गरीकन। चार वर्ण बताइन्छ त्यस्मध्ये पनि ब्राम्हण।

प्रधान हो भनी वेदहरूमा र त्यसै गरी। स्मृतिशास्त्रहरूभित्र लेखेको लिपिवद्ध छ।

यहाँ नेर प्रश्न उठ्छ के बुझ्नु भनी ब्राह्मण। के त्यो कुनै जीव हो वा शरीर हो कि ब्राह्मण ?

कि त्यो कुनै जाति हो कि? ज्ञान हो ? कर्म हो कि वा ?

कि त हो त्यो धार्मिकता ? कसरी चिन्नु ब्राह्मण ?

तत्र प्रथमो जीवो ब्राह्मण इति चेत्तन्न। अतीतानागतानेकदेहानां जीवस्यैकरुपित्वात् एकस्यापि कर्मवशादनेकदेहसंभवात् सर्वशरीराणां जीवस्यैकरुपतितात्वाच्च। तस्मान्न जीवो ब्रह्मण इति ॥३॥

त्यसो भए जो पहिले जन्म्यो त्यै जीव ब्राह्मण ? यस्तो कुरा पनि मान्न सकिन्न किनकि यहाँ।

हिजो पनि जीव धेरै जन्मिए र भविष्यमा। जन्मिनेछन् आज पनि जन्मिदैछन् निरन्तर।

ती सबै जीवको रूप यौटै जस्तो छ हेरदा। एकै भए पनि जीव आ-आफ्नो कर्म भोग ली।

जन्मिन्छन् र सबै जीवहरूको देहमा पनि। एकत्व रहने गर्छ, त्यसैले जीवलाइ नै।

हो ब्राह्मण भनी भन्न सक्ने आधार छैन क्यै ॥ ३ ॥

तर्हि देहो ब्राह्मण इति चेत्तन्न। आचाण्डालादिपर्यन्तानां मनुष्याणां पाञ्चभौतिकत्वेन देहस्यैकरुपत्वाज्जरामरणधर्माधर्मादिसाम्यदर्शनाद् ब्राह्मण: श्वेतवर्ण: क्षत्रियो रक्तवर्णो वैश्य: पीतवर्ण: शूद्र: कृष्णवर्ण इति नियमाभावात्। पित्रादिशरीरदहने पुत्रादीनां ब्रह्महत्यादिदोषसंभवाच्च। तस्मान्न देहो ब्राह्मण इति ॥४॥

त्यसो भए यो शरीरलाई नै मान्नु ब्राह्मण ? अँह, त्यसो पनि मान्न सकिन्न, किनकि यहाँ।

चाण्डालदेखि मान्छेको पञ्चभौतिक[1] देह छ। बुढापा, मृत्युका साथै पाप, पुण्य समान छन्।

सेतो ब्राह्मण हो त्यस्तै रातो क्षेत्रिय हो अनि। पँहिलो वैश्य हो त्यस्तै कालो चै शूद्र हो भनी।

---

[1] माटो,पानी,तेज,हवा र आकाशले वनेको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कुनै नियम पाइन्नन् न वेद न त शास्त्रमा । पिताको दाहसंस्कार गर्दाखेरि कुनै पनि ।
देह ब्राह्मण मानेमा देहको प्राण निक्लिइ । पुत्रले बाबुको देह जलाए पछि पुत्रमा ।
ब्रह्महत्या गर्‍यो भन्ने कसूर लाग्न सक्दथ्यो । कुनै पनि दृष्टिकोण लिई गर्दा विवेचना ।
देह हो ब्राह्मण भनी सकिन्न गर्न निश्चय ॥ ४ ॥

तर्हि जातिर्ब्राह्मण इति चेत्तन्न । तत्र जात्यन्तरजन्तुष्वनेकजातिसंभवा महर्षयो वहवः सन्ति । ऋष्यशृङ्गो मृग्याः कौशिकः कुशात् जाम्बूको जम्बूकात् । वाल्मीको वल्मीकात् व्यासः कैवर्तकन्यकायाम् शशपृष्ठात् गौतमः वसिष्ठ उर्वश्याम् अगस्त्यः कलशे जात इति श्रुतत्वात् । एतेषां जात्या विनाप्यग्रे ज्ञानप्रतिपादिता ऋषयो वहवः सन्ति । तस्मान्न जातिर्ब्राह्मण इति ॥५॥

त्यसो भए जातिलाई नै भन्ने हो कि ब्राह्मण ? अँहँ, सकिन्न यो भन्न किनकि भिन्न जाति र ।
भिन्न जन्तुहरूबाट ऋषि, ब्राह्मण जन्मिए । जस्तै मिर्गिणीको गर्भबाट श्रृंगी मुनी भए ।
कुशबाट कौशिक र जम्बूकबाट जाम्बूक । धमिराको ढेरबाट ऋषि वाल्मिकी जन्मिए ।
माझी-कन्या मत्स्यगन्धाबाट व्यासजी जन्मिए । खरायोको पिठ्यूँबाट ऋषि गौतम जन्मिए ।
उर्वसी (अप्सरा) बाट जन्म भो श्री वशिष्ठको । अगस्त्य ऋषिको जन्म कलशैबाट भैगयो ।
यसरी पहिले हेर्दा विना ब्राह्मण जातिमा । न जन्मेकाहरू पनि विद्वान् ब्राह्मण नै थिए ।
तसर्थ ब्राह्मण पनि हुन्न जाति विशेषको ॥ ५ ॥

तर्हि ज्ञानं ब्राह्मण इति चेत्तन्न । क्षत्रियादयोऽपि परमार्थदर्शिनोऽभिज्ञा बहवः सन्ति । तस्मान्न ज्ञानं ब्राह्मण इति ॥६॥

त्यसो भए जो ज्ञानी छ, त्यही हो कि त ब्राह्मण ? त्यो पनि भन्न मिल्दैन किनकि क्षत्रियै पनि ।
परमार्थ-तत्त्व जान्ने धेरै ज्ञाताहरू थिए[२] । ज्ञानी हुँदैमा क्वै मान्छे हुन सक्दैन ब्राह्मण ॥ ६ ॥

तर्हि कर्म ब्राह्मण इति चेत्तन्न । सर्वेषां प्राणिनां प्रारब्धसंचितागामि-कर्मसाधर्म्यदर्श नात्कर्माभिप्रेरिताः सन्तो जनाः क्रियाः कुर्वन्तीति । तस्मान्न कर्म ब्राह्मण इति ॥ ७ ॥

त्यसो भए के मान्छेको कर्म नै हो त ब्राह्मण ? यो पनि सम्भवै छैन किनकि सब प्राणीका ।
प्रारब्धका फलहरू, आगामी कर्ममा पनि । समानता नै देखिन्छ, कर्मकै लिइ प्रेरणा ।
मान्छे काम गर्न थाल्छ, नभए पनि ब्राह्मण । त्यसो हुँदा कर्मलाई भन्न मिल्दैन ब्राह्मण ॥ ७ ॥

तर्हि धार्मिको ब्राह्मण इति चेत्तन्न । क्षत्रियादयोहिरण्यदातारो वहवः सन्ति । तस्मान्न धार्मिको ब्राह्मण इति ॥८॥

त्यसो भए धर्म गर्ने धार्मिकै हो त ब्राह्मण ? सकिन्न त्यो पनि भन्न किनकि वैश्य आदिमा ।
महान दानीहरू छन् क्षत्रियहरूमा पनि । बलीराजा महादानी मानिन्थे उनी धार्मिक ।
महादानी कर्ण पनि मानिन्छन् अति धार्मिक । त्यसैले दानी बन्दैमा, हुँदैमा कोही धार्मिक ।
त्यस्को हुन्न हैसियत कुनै ब्राह्मणको जति ॥ ८ ॥

तर्हि को वा ब्राह्मणो नाम । यः कश्चिदात्मानमद्वितीयं जातिगुणक्रियाहीनं षडूर्मिषड्भा वेत्यादिसर्वदोषरहितं सत्यज्ञानानन्दानन्तस्वरुपं स्वयं निर्विकल्प-मशेषकल्पाधार

[२] उदाहरणको लागी राजर्षि जनक आदि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मशेषभूतान्तर्यामित्वेन वर्तमानमन्तर्वहिश्चाकाशवदनु-स्यूतमखण्डानन्द स्भावमप्रमेयमनुभ वैकवेद्यमापरोक्षतया भासमानं करतलामलकवत्साक्षादपरोक्षीकृत्य कृतार्थतया कामरागादिदोष रहित: शमदमादिसंपन्नो भावमात्सर्यतृष्णाशामोहादिरहितो दम्भाहंकारादिभि-रसंस्पृष्टचेता वर्तत एवमुक्तलक्षणो य: स एव ब्राह्मण इति श्रुतिस्मृति-पुराणेतिहासानामभिप्राय: । अन्यथा हि व्राह्मणत्वसिद्धिर्नास्त्येव । सच्चिदानन्दमात्मानमद्वितीयं ब्रह्म भावयेदात्मानं सच्चिदानन्दं ब्रह्म भावयेदित्युपनिषत् ॥९॥

यो पनि, त्यो पनि ह्वैन भने, को हो त ब्राह्मण ? जस्ले जीव र आत्मामा देख्दैनद्वैतभावना[३] ।
जो जीव गुणले[४] साथै क्रियाले पनि मुक्त छ। छ तरङ्ग रछवटा भावका[५] दोष-मुक्त छ।
सत्य, ज्ञान, सदानन्द, निर्विकल्पस्वरूप छ। समस्त कल्पहरूका[६] आधार भइ बस्दछ।
समस्त प्राणीहरूको आन्तर्य भित्र वस्दछ। भित्र, वाहिर आकाश सरी जो हुन्छ व्यापक ।
अखण्ड-आनन्दयुक्त, सिद्ध गर्दैन शास्त्रले[७] । परोक्षरुपमा मात्र जो बन्दछ प्रकाशित ।
त्यस्तो आत्मालाई आफ्नै हातको अमला सरि। साक्षात्कार गर्न सक्ने, हुनाले कृतकृत्य ऊ।
राग-द्वेष आदि सबै दोषबाट विमुक्त छ। शम, दम आदि गुणहरूबाट सुसज्जित ।
मात्सर्य, तिर्सना, आशा, मोहको भाव-मुक्त छ। घमण्ड र अहङ्कारबाट चित्त अलग्ग छ।
त्यस्तालाई मात्र हामी सक्दछौं भन्न ब्राह्मण। श्रुति, स्मृति, वेदग्रन्थ, इतिहास, पुराणको।
अभिप्रायहरू बुझ्दा यस्तो नै हुन्छ ब्राह्मण। जस्मा यी गुण पाइन्नन्, ब्राह्मणत्व हुँदैन त्याँ ।
आत्मा नै हुन्छ सत्, चित् र आनन्दरुपको अनि। अद्वितीय पनि हुन्छ भन्ने जो भाव राख्दछ।
यस्ता् ब्रह्मभावयुक्त मान्छे नै हुन्छ ब्राह्मण। सारा उपनिषद्हरू पनि यही सम्मति राख्दछन्॥ ९ ॥

शान्तिपाठ

ॐ आप्याययन्तु ममाङ्गानि...................... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति वज्रसूचीकोपनिषद्समाप्ता ॥

इति वज्रसूचीकोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दाबद्धरूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो। २०७३ चैत्र २९, महेन्द्रनगर।

---

[३] र आत्मा एकै ठान्दछ जातिले,

[४] सत्, रजो, तमका भावहरूले

[५] भोक, प्यास, शोक, मोह, वुढापा, मृत्यु । जन्म, अस्तित्व, परिणाम, वृद्धि, अपक्षय र मृत्यु ।

[६] सृष्टिचकको निश्चित समयावधि

[७] अप्रमेय अनुभववाट मात्रै सकिन्छ जान्न जस्कन ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। शाट्यायनीयोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ। यसका ४० मन्त्रहरूमा विष्णुलिङ्ग सन्यास धर्मको विवेचना गरिएको छ। अनुवाद सुरु २०७३ चैत्र ३० महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठः

पूर्णमदः पूर्णमिदं ..... (ॐकार ब्रह्म हो पूर्ण ...अक्षय शान्ति होस्)

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः। बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम् ॥१॥

मन नै हो मानिसको हेतु बन्धन मोक्षको। फँसे विषयमा बन्धन्, छोडे विषय मोक्ष भो ॥ १ ॥

समासक्तं सदा चित्तं जन्तोर्विषयगोचरे। यद्येवं ब्रम्हणि स्यात्तत्को न मुच्येत बन्धनात् ॥ २ ॥

विषयवस्तुमै चित्त आसक्त हुन्छ जीवको। त्यही चित्त यदि लाग्यो ब्रह्महतत्त्वतिरै भने।
पक्कै पनि मुक्त हुन्थ्यो मान्छे बन्धनपाशले ॥ २ ॥

चित्तमेव हि संसारस्तत्प्रयत्नेन शोधयेत्। यच्चित्तस्तन्मयो भाति गुह्यमेतत्सनातनम् ॥३॥

चित्त नै जान संसार, चित्तकै गर शोधन[1]। जस्को चित्त ब्रह्ममा छ, उ ब्रह्मय बन्दछ।
यो सत्य हो, यही संझ गोपनीय र शाश्वत ॥ ३ ॥

नावेदविन्मनुते तं वृहन्तं नाब्रह्मवित्परमं प्रैति धाम। विष्णुक्रान्तं वासुदेवं विजानन्विप्रो विप्रत्वं गच्छते तत्त्वदर्शी ॥४॥

जान्दैन अनि मान्दैन जसले वेदतत्त्व यो। उसले गर्न सक्दैन विराट्-स्वरूप दर्शन।
ब्रह्मज्ञान छैन भने पाउन्न परमं-पद। विवेकी र तत्वदर्शी[2] सच्चा ब्राह्मण मात्रले।
सर्वव्यापी विष्णुलाइ त्यो देख्छ आफू भित्र नै। म आफैं ब्रह्म हूँ भन्दै ब्राह्मणत्त्व उ पाउँछ ॥ ४ ॥

अथ ह यत्परं ब्रह्म सनातनं ये श्रोत्रिया अकामहता अधीयुः। शान्तो दान्त उपरतस्तितिक्षुर्योऽनूचानो ह्यभिजज्ञौ समानः। त्यक्तेषणो ह्यनृणस्तं विदित्वा मौनी वसेदाश्रमे यत्र कुत्र ॥५॥

वेद-वेदान्त जानेर तीनै-इच्छा[3] विहीन भै। सनातन-ब्रह्मको जो स्वरूपलाई बुझ्दछन्।
त्यस्ता मान्छेहरू आफैं बन्दछन् ब्रम्हरूपका। त्यस्ता मान्छे शान्त भइ, गर्दै इन्द्रिय-निग्रह।
वासना-भोगले तृप्त बन्दै सहनशील र। पराङ्मुखी र वेदज्ञ बनेर मोक्ष चाहने।
मुक्तिकामी भई आफैं ब्रह्मको बोध गर्दछन्। त्यस्ता पुरुषले सारा इच्छा त्यागेर पितृको।
आचार्यको ऋण तिरी सम्झिइ परब्रह्म त्यो। चुपचाप, शान्त बनी कुनै आश्रममा बसोस् ॥ ५ ॥

अथाश्रमं चरमं संप्रविश्य यथोपपत्तिं पञ्चमात्रां दधानः ॥६॥

अन्तिम आश्रम अर्थात् सन्यासाश्रममा पसी। पञ्चमात्रा[4] मात्र वोकी मोक्ष पाउनु पर्दछ ॥ ६ ॥

त्रिदण्डमुपवीतं च वासः कौपीनवेष्टनम्। शिक्यं पवित्रमित्येतद्बिभृयान्द्यावदायुषम् ॥७॥

त्रिदण्डी लौरो र जनै, लँगौटी गर्नु धारण। झोला डोरीले बनेको, पवित्री पनि लाउनु।
बाँचुन्जेल यिनै वस्तु यतिले[5] राख्न सक्दछ ॥ ७ ॥

---

[1] शुद्ध पार

[2] आत्मतत्व जान्ने र देख्ने

[3] सन्तान,धन र कीर्तिको इच्छा

[4] त्रिदण्ड,जनै,लगौटी,डोरीको झोला र पवित्री

[5] सन्यासीले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पञ्चैचास्तु यतेर्मात्रास्ता मात्रा ब्रह्मणे श्रुताः । न त्यजेद्यावदुत्क्रान्तिरन्तेऽपि निखनेत्सह ॥८॥
सन्यासीका पञ्चमात्रा ॐ भित्रै छन् समाहित । मरुन्जेल नछोड्नु कँ, गाड्नु आफूसँगै मरे ॥ ८ ॥
विष्णुलिङ्गं द्विधा प्रोक्तं व्यक्तमव्यक्तमेव च । तयोरेकमपि त्यक्त्वा पतत्येव न संशयः ॥९॥
सन्यासी विष्णुलिङ्गीका व्यक्त, अव्यक्त यी दुवै । प्रकारका चिन्ह हुन्छन्, यी मध्येमा कुनै पनि । छोड्नै हुँदैन, छोडेमा सन्यासी भ्रष्ट बन्दछ ॥ ९ ॥
त्रिदण्डं वैष्णवं लिङ्गं विप्राणां मुक्तिसाधनम् । निर्वाणं सर्वधर्माणामिति वेदानुशासनम् ॥१०॥
त्रिदण्ड[६] नै विष्णुलिङ्गी सन्यासीको त चिन्ह हो । यो चिन्हले ब्राम्हणको मुक्तिको मार्ग खोल्दछ । वेदले पनि यै भन्छ, यै चिन्ह धारणा गरे । सबै धर्महरूको यै निर्वाण-रूप हो भनी ॥ १० ॥
अथ खलु सौम्य कुटीचको बहूदको हंसः परमहंस इत्येते परिव्राजकाः श्चतुर्विधा भवन्ति । सर्व एते विष्णुलिङ्गिनः शिखिन एपवीतिनः शुद्धचित्ता आत्मानमात्मना ब्रह्म भावयन्तः शुद्धचिद्रूपोपासनरता जपयमवन्तो नियमवन्तः सुशीलिनः पुण्यश्लोका भवन्ति । तदेतदृचाभ्युक्तम् । कुटीचको बहूदकश्चापि हंसः परमहंस इव वृत्त्या च भिन्नाः । सर्व एते विष्णुलिङ्गं दधाना वृत्त्या व्यक्तं बहिरन्तश्च नित्यम् ॥११॥
हे सौम्य, सन्यासीका छन् भेद चार, कुटीचक । बहूदक, अनि त्यस्तै हंस, परमहंस यी । सबै यी विष्णुलिङ्गिले टुपी राख्छन् जनै पनि । चारैले धारणा गर्छन्, चित्त शुद्ध वनाएँछन् । आफू नै ब्रह्म हूँ भन्ने भावना यिनी राख्दछन् । शुद्ध-शौच भई यिन्ले चैतन्यरुपको सधैँ । उपासना गरि राख्छन्, जप्छन् प्रणवमन्त्र यी । यम-नियमका सारा विधिमा प्रतिबद्ध छन् । राम्रो स्वभावका हुन्छन्, ऋचाले यही भन्दछ । कुटीचक, बहूदक,हंस परमहंस यी । चारै प्रकारका आफ्ना अलगै वृत्ति राख्दछन् । यी सधैँ व्यक्त, अव्यक्त, भित्री र बाहिरी पनि । विष्णुलिङ्गी चिन्हहरू धारणा गरि हिँड्दछन् ॥ ११ ॥
पञ्चयज्ञा वेदशिः प्रविष्टाः क्रियावन्तोऽमि संगता ब्रह्मविद्याम् । त्यक्त्वा वृक्षं वृक्षमूलं श्रितासः संन्यस्तपुष्पा रसमेवाश्नुवानाः । विष्णुक्रीडा विष्णुरतयो विमुक्ता विष्वात्मका विष्णुमेवापियन्ति ॥१२॥
पञ्चयज्ञ तिनी गर्छन्, वेद-वेदान्त पढ्दछन् । धर्म-कर्म सबै गर्छन्, ब्रम्ह-चिन्तन गर्दछन् । संसार-वृक्ष छोडेर लाग्दछन् सारतत्त्वमा । बाहिरी खेल छाडेर, खेल्छन् विष्णुसँगै यिनी । विष्णुमै भक्ति राखेर विष्णुकै ध्यान-अर्चना । विष्णु-आत्मा बनी आफैँ, विष्णुमै लीन बन्दछन् ॥ १२ ॥
त्रिसंध्यं शक्तितः स्नानं तर्पणं मार्जनं तथा । उपस्थानं पञ्चयज्ञान्कुर्यादामरणान्तिकम् ॥१३॥
सबैले नमरेसम्म सन्ध्या गर्नु त्रिकालमा । स्नान, तर्पणका साथै, पूजा-आजा र मार्जन । देवयज्ञ,पितृयज्ञ,अतिथि, भूतयज्ञ र । ब्रम्हयज्ञ यिनी पाँच यतिले गर्नुपर्दछ ॥ १३ ॥
दशभिः प्रणवैः सप्तव्याहृतिभिश्चतुष्पदा । गायत्रीजप यज्ञश्च त्रिसंध्यं शिरसा सह ॥१४॥
दश-प्रणव(ॐकार) सात व्याहृति साथमा । चारपादहरू,"आपोज्योति" ..यो मन्त्र शीर्षमा । राखी गर्नु जप सधैँ गायत्री मन्त्रको अनि । त्रिकाल-सन्ध्याका साथै यज्ञको गर्नु योजन ॥ १४ ॥
योगयज्ञः सदैकाग्र्यभक्त्या सेवा हरेर्गुरोः । अहिंसा तु तपोयज्ञो वाङ्मनःकायकर्मभिः ॥१५॥
गर्नु योग, यज्ञ, अनि हरिको गुरुको पनि । एकाग्र चित्तभै सेवा गरिराख्नु निरन्तर । हिंसा-हीन तपो-यज्ञ गरिराख्नु निरन्तर ॥ १५ ॥ बोलीले, मनले साथै देहले, कर्मले पनि ।

---

[६] निधारमा लाउने तीनधर्के टीका र जौरो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नानोपनिषदम्यासः स्वाध्यायो यज्ञ ईरितः । ओमित्यात्मानमव्यग्रो ब्रह्मण्यग्नौ जुहोति यत् ॥१६॥
ज्ञानयज्ञः स विज्ञेयः सर्वयज्ञोत्तमोत्तमः । ज्ञानदण्डा ज्ञानशिखा ज्ञानयज्ञोपवीतिनः ॥१७॥

सबै उपनिषद् पढ्नु स्वाध्याय-यज्ञ हो बुझ । ॐ उच्चारणका साथै ब्रम्हस्वरूपी अग्निमा ।
दिइन्छ आहुति आफ्नै आत्माको, यहि आहुति । ज्ञानयज्ञ भनी जान, यै सर्बोत्तम यज्ञ हो ।
यो ज्ञान गर्नु नै जान ज्ञानदण्ड लिनु भनी । यै ज्ञान हो ज्ञान-शिखा, ज्ञान-यज्ञोपवीत हो ।
ज्ञानै लोरो, टुपी ज्ञान, ज्ञान नै हो जनै पनि ॥ १६-१७ ॥

शिखा ज्ञानमयी यस्य उपवीतं च तन्मयम् । ब्राह्मण्यं सकलं तस्य इति वेदानुशासनम् ॥१८॥

टुपी, जनै छ जसको ब्रम्हज्ञानस्वरूपको । उस्का लागि सबै वस्तु हुन्छन् ब्रम्हस्वरुपकै ।
यै आदेश, उपदेश वेदले पनि गर्दछ ॥ १८ ॥

अथ खलु सोम्यैते परिव्राजका यथा प्रादुर्भवन्ति तथा भवन्ति । कामक्रोध-लोभमोहदम्भदर्पासूयाममत्वाहंकारादींस्तितीर्य मानावमानौ निन्दास्तुती च वर्जयित्वा वृक्ष इव तिष्ठास्त्े । छिद्यमानो न ब्रूयात् । तदेवं विद्वांस इहैवामृता भवन्ति । तदेतदृचाभ्युक्तम् । वन्धुपुत्रमनुमोदयित्वानवेक्ष्यमाणो द्वन्द्वसहः प्रशान्तः । प्राचीमुदीचीं वा निर्वर्तयंश्चरेत ॥१९॥

हे सौम्य, यिनी सन्यासी कसरी बन्न सक्दछन् । भन्ने कुरा यहाँ मैले उपाख्यान गरिसकैं ।
काम, कोध, लोभ, मोह, शेखी, इर्ष्या, ममत्व र । अहङ्कारहरू त्यागी, सम्मान, अपमान र ।
निन्दा, तारिफ छोडेर वृक्ष जस्तै हुनु स्थिर । काटे पनि कोही आई बोल्दैनन् यिनी क्यै पनि ।
यै जुनीमा यी विद्वान, हुन्छन् अमर-अमृत । यिन्को विषयमा यौटा ऋचामा हुन्छ वर्णन ।
छोरा-भाइहरूलाइ हुर्काए पछि फेरि क्यै । नलिनु उनको चिन्ता, दुख्ख,कष्ट सबै सही ।
पूर्वोत्तर दिशातर्फ लागेर तिमी हर्दम । आत्मस्वरुपकै खोजी गर्दै घुम निरन्तर ॥ १९ ॥

पात्री दण्डी युगमात्रावलोकी शिखी मुण्डी चोपवीती कुटुम्बी । यात्रामात्रं प्रतिगृनन्पमनुष्यात् अयाचितं याचितं वोत भैक्षं ॥२०॥

भाँडो र लौरो बोकेर, आत्मा र जीव मात्रको । दृष्टि राख्ने, जटाधारी हुन् चाहे तिनी मुण्डित ।
जनैलाई मात्र आफ्ना कुटुम्बी भनी मानने । यस्ता सन्यासीहरूले खाली ज्यान बचाउन ।
मान्छेसँग भीख मागी, नमागी जे मिले पनि । पाए जति लिनु, खानु, घुमी राख्नु निरन्तर ॥ २० ॥

मृद्दार्वलाबूफलंतन्तुपर्णपात्रं तत्तथा यथा तु लब्धम् । क्षाणं क्षामं तृणं कन्थाजिने च पर्णमाच्छादनं स्यादहतं वा विमुक्तः ॥२१॥

माटोको बर्तन रहोस् वा तुम्बी काठ-निर्मित । खपटा होस् बेलको वा पातको टपरी रहोस् ।
जे जस्तो चीज पाइन्छ त्यही नै लिनु पर्दछ । चटाई, रुखको बोको अथवा घाँसले बुनी ।
तयार पारेको सानो कछाडै नै भए पनि । कालो हिरनको छाला (मृगचर्म) भए पनि ।
किराले क्यै नखाएका राम्रा पातहरू टिपी । बनाएको ओढनी होस्, यिनैको गर्नु धारण ॥ २१ ॥

ऋतुसन्धौ मुण्डयेन्मुण्डमात्रं नाधो नाक्षं जातु शिखां न वापयेत् । चतुरो मासान्ध्रुवशीलतः स्यात्स यावत्सुप्तोऽन्तरात्मा पुरुषो विश्वरुपः ॥२२॥

हंस सन्यासीहरूले ऋतुको परिवर्तन । हुने बेला केश आफ्ना सधैँ खौरनु पर्दछ ।
कूटीचक यतिले[७] चैं कहिल्यै पनि मुण्डन । नगराउनु, त्यस्तै नै वर्षाका चारमाससमा ।
विश्वरूप-विष्णुदेव जुन्बेला मस्त सुत्दछन्[८] । त्यो बेला नघुमी एकै स्थानमा वास राखनु ॥ २२ ॥

---

[७] सन्यासीको एउटा पहिलो प्रकार

[८] हरिशयनी एकादशीदेखि हरिबोधिनी एकादशीसम्म

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अन्यानथाष्टौ पुनरुत्थितेऽस्मिन्स्व कर्मलिप्सुर्विहरेद्वा वसेद्वा । देवाग्न्यगारे तरुमूले गुहायां वसेदसङ्गोऽलक्षितशीलवृत्तः । अनिन्धनो ज्योतिरिवोपशान्तो न चोद्विजेदुद्विजेद्यत्र कुत्र ॥२३॥

विष्णु उठे पछिका ती आठ मैनाहरूमहाँ । आफ्ना कर्महरू जस्तै ध्यान,योग,समाधिको ।
स्थितिमा पुग्न चाहेमा, स्वकर्म-लिप्त भैकन । एकै ठाउँ वसोस् चाहे लेओस् अन्यत्र आश्रय ।
वास बस्दा देवताको मठ-मन्दिर वा कुनै । रुखको फेद वा रोज्नु गुफा एकान्त ठाउँको ।
एक्लै बस्नु विना साथी, जनसम्पर्क-हीन भै । नबलेको अग्नि जस्तै सर्वदा शान्त-चित्त भै ।
न जङ्गिनु कुनै मान्छे देखेर, सब मानिस- । हरूलाइ आफू जस्तै आत्मा हुन् भनी सम्झनु ॥ २३ ॥

आत्मानं चेद्विजानीयादयमस्मीति पुरुषः । किमिच्छन्कस्य कामाय शरीरमनुसंज्वरेत् ॥२४॥

आफ्नो शरीरको आत्मा नै परब्रह्म हो भनी । जव बुझ्दछ मान्छेले, अरू के चाहना गरी ।
मान्छेले यो देहलाइ सुख दुःख दिनु पर्‍यो ?॥ २४ ॥

तमेव धीरो विज्ञाय प्रज्ञां कुर्वीत ब्राह्मणः । नानुध्यायाद्बहूञ्छब्दान्वाचो विग्लापनं हि तत् ॥२५॥

अविनाशी परब्रह्मलाइ गम्भीर भै बुझी । विद्वान् ब्राह्मणले गर्नु ब्रह्ममै बुद्धि सुस्थिर ।
आडम्बर शब्दको ता नगर्नु कहिल्यै पनि । दुरुपयोग मात्रै हो वद्ता मुख चलाउनु ॥ २५ ॥

बाल्येनैव हि तिष्ठासेन्निर्विद्य ब्रह्मवेदनम् । ब्रह्मविद्यां च बाल्यं च निर्विद्य मुनिरात्मवान् ॥२६॥
यदा सर्वे प्रमुच्यन्ते कामा येऽस्य हृदि श्रिताः । अथ मर्त्योऽमृतो भवत्यत्र ब्रह्म समश्नुते ॥२७॥

वैरागीको भाव लिई त्यसैमा स्थिर भै बस । ब्रह्म बाहेक क्यै छैन भन्ने ली दृढ-निश्चय ।
ब्रह्म चिन्ने र वैराग्य सम्झिने हुनु पर्दछ । ब्रह्म-वैराग्य यी दुवै आत्मसात गरीकन ।
संपूर्ण प्राणीका भित्र आत्माकै गर दर्शन । मनवाट कामना यी निक्लन्छन् जव बाहिर ।
मर्ने भए पनि मान्छे मृत्युको भय हट्दछ । पिउँछ अमृत भइ ब्रह्म-आनन्दको रस ॥ २६-२७ ॥

अथ खलु सोम्येदं परिव्राज्यं नैष्ठिकमात्मधर्मं यो विजहाति स वीरहा भवति । स ब्रह्महा भवति । स भ्रूणहा भवति । स महापातकी भवति । य हमां वैष्णवीं निष्ठां परित्यजति । स स्तेनो भवति । गुरुतल्पगो भवति । समित्रध्रुगभवति । स कृतघ्नो भवति । स सर्वस्माल्लोकात्प्रच्युतो भवति । तदेतदृचाभ्युक्तम् । स्तेनः सुरापो गुरुतल्पगामी मित्रध्रुगेते निष्कृतेर्यान्ति शुद्धिम् । व्यक्तमव्यक्तं वा विधृतं विष्णुलिङ्गं त्यजन्न शुध्येदखिलैरात्मभासा ॥२८॥

हे सौम्य, यदि क्वै मान्छे यस्तो नैष्ठिकरुपको । सन्यासीको आत्मधर्म बीचमै त्याग गर्दछ ।
त्यस्तालाई वीरहत्या गरेको पाप लाग्दछ । ब्रह्महत्या, भ्रूणहत्या, महापातक लाग्दछ ।
छेडेमा बैष्णवी निष्ठा, बनी हाल्दछ चोर उ । गुरुपत्नी भोग गर्ने सरीको पाप लाग्दछ ।
मित्रघाती,कृतघ्नी भै लोकबाट उ गिर्दछ । यही कुरा वेदमन्त्रहरूले पनि लेख्दछन् ।
"चोरी गर्ने, रक्सी खाने, गुरुकी पत्नी भोगने । मित्रघातीहरू यदि प्रायश्चित्त गरे भने ।
हुन सक्छन् शुद्ध, तर व्यक्त-अव्यक्त रूपमा । सन्यासी विष्णुलिङ्गीले छोडेमा अनुशासन ।
न प्रायश्चित्त नै हुन्छ न त हुन्छ पवित्र ऊ "॥ २८ ॥

त्यक्त्वा विष्णोर्लिङ्गमन्तर्बहिर्वा यः स्वाश्रमं सेवतेऽनाश्रमं वा । प्रत्यापत्तिं भजते वातिमूढो नैषां गतिः कल्पकोटयापि दृष्टा ॥२९॥

भित्री वा वाहिरी चिन्ह छोडेर विष्णुलिङ्गीले । बसे पनि आश्रममा अथवा नबसे पनि ।
विपत्तिले हरघडी उस्लाई घेरी राख्दछ । यस्ताको सद्‌गति हुन्न अनन्तकाल सम्म नै ॥ २९ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यक्त्वा सर्वाश्रमान्धीरो वसेन्मोक्षाश्रमे चिरम् । मोक्षाश्रमात्परिभ्रष्टो न गतिस्तस्य विद्यते ॥३०॥

सबै आश्रम छोडेर मोक्ष-आश्रममा बस । मोक्ष-आश्रममा भ्रष्ट भएमा गति हुन्न क्यै ॥ ३० ॥

पारिव्राज्यं गृहीत्वा तु यः स्वधर्मे न तिष्ठति । तमारुढच्युतं विद्यादिति वेदानुशासनम् ॥३१॥

सन्यासी-धर्म लिई जो रहन्न् त्यही धर्ममा । धर्मत्यागी पातकी हो भन्दछन् वेदशास्त्रले ॥ ३१ ।

अथ खलु सोम्येमं सनातनमात्मधर्मं वैष्णवीं निष्ठां लब्ध्वा यस्तामदूषयन् वर्तते स वशी भवति । स पुण्यश्लोको भवति । स लोकज्ञो भवति । स वेदान्तज्ञो भवति । स ब्रह्मज्ञो भवति । स सर्वज्ञो भवति । स स्वराड् भवति । स परं ब्रह्म भगवन्तमाप्नोति । सपितृन्संबन्धिनो बान्धवान्सुहृदो मित्राणि च भवादुत्तारयति ॥३२॥

हे सौम्य, यो आत्मधर्म सनातनी र वैष्णवी । नबिगारेर जो मान्छे निष्ठापूर्वक बस्दछ ।
इन्द्रियलाइ जित्ने र कीर्तिमान् पनि बन्दछ । लोकज्ञाता उही हुन्छ, ब्रह्मवेत्ता पनि उही ।
सर्वज्ञ उही नै हुन्छ, प्रकाशरुप भै स्वयम् । परब्रह्मलाई उस्ले सहजै प्राप्त गर्दछ ।
उस्ले आफ्ना पितृहरु, सम्बन्धी, बन्धु-बान्धव । माया गर्ने साथीभाई, मित्रवर्गहरू पनि ।
संसार-सागरैबाट उसले पार तार्दछ ॥ ३२ ॥

तदेतदृचाभ्युक्तम् । शतं कुलानां प्रथमं बभूव तथा पराणां त्रिशतं समग्रम् । एते भवन्ति सुकृतस्य लोके येषां कुले संन्यसतीह विद्वान् ॥३३॥ त्रिंशत्परांस्त्रिंशदपरांस्त्रिशच्च परतः परान् । उत्तारयति धर्मिष्ठः परिव्राडिति वै श्रुतिः ॥३४॥ संन्यस्तमिति यो ब्रूयात्कण्ठस्थप्राणवानपि । तारिताः पितरस्तेन इति वेदानुशासनम् ॥३५॥

यसै सम्बन्धमा वेदहरूका मन्त्र भन्दछन् । सये पिँढी पहिलेका, तीन्सये पछिका पिँढि ।
उद्धार गर्छन् ,सन्यासी जन्मन्छन् जुन बंशमा । तीस वंश पछाडिका, पैलेका तीस वंश र ।
पछिभन्दा अझ पछि जन्मिने तीस बंशका । कुलबन्धुहरूलाई त्यसले पार तार्दछ ।
धर्मिष्ठ सन्यासी जस्को कुलमा जन्म पाउँछ । मर्ने बेला पनि जस्ले म सन्यासी भएँ भनी ।
उच्चारणै मात्र गरेमा पनि पितृ तर्दछन् । यही कुरा वेदशास्त्रहरूमा मिल्छ वर्णित ॥ ३३-३५ ॥

अथ खलु सोम्येमं सनातनमात्मधर्मं वैष्णवीं निष्ठां नासमाप्य प्रब्रूयात् । नानूचानाय नानात्मविदे नावीतरागाय नाविशुद्धाय नानुपसन्नाय नाप्रयतमानसायेति ह स्माहुः । तदेतदृचाभ्युक्तम् । विद्या ह वै ब्राह्मणमाजगाम गोपायं मां शेवधिष्टेऽहमस्मि । असूयकायानृजवे शठाय मा मा ब्रूया वीर्यवती तथा स्याम् ॥३६॥

हे सौम्य, यो आत्मधर्म, सनातनी र वैष्णवी । निर्वाह आफैँ जसले निष्ठावान् भइ गर्दछ ।
त्यस्ताले मात्र यो धर्म अरुमा दिन सक्दछ । आफैँ निष्ठावान् छ भने उपदेश दिँदा पनि ।
वेदान्त नपढेको र, नभाको आत्मबोध क्यै । वैरागी नभएको र शुद्धचित्त-विहीनमा ।
घमण्डीमा र जिज्ञासा नराख्नेहरूमा पनि । उपदेश दिनु हुन्न, यै भन्छ वेदले पनि ।
"ब्रह्मविद्या ब्राह्मणको नजीक आइ भन्दछिन् । हे ब्राह्मण, तिमी मेरो रक्षा गर, म ता सधैँ ।
तिम्रै निधि हूँ,[१] अर्काको गुणमा दोष देखने । कपटी, धूर्त र मूर्ख मान्छेमा उपदेश यो ।
नदिनु तिमीले कैल्यै भुक्किएर दियौ भने । मेरो प्रभाव त्यस्तोमा नलागन पनि सक्दछ" ॥ ३६ ॥

---

[१] सम्पत्ति हूँ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यमेवैष विद्याच्छुचिमप्रमत्तं मेधाविनं ब्रह्मचर्योपपन्नम् । अस्मा इमामुपसन्नाय सम्यक् परीक्ष्य दद्याद्वैष्णवीमात्मनिष्ठाम् ॥३७॥

जाँचेर राम्ररी जो छ पवित्र, नम्रभावको । सावधान भई सुन्ने, मेधावी, ब्रह्मचारी छ ।
आफ्नै छेउ आई बस्ने जिज्ञासुलाइ मात्र यो । आत्मतत्त्व बोध गर्ने, विद्या वैष्णवी-ज्ञानको ।
उपदेश दिनु पर्छ, हेरी, सम्झी, बुझीकन ॥ ३७॥

अध्यापिता ये गुरुं नाद्रियन्ते विप्रा वाचा मनसा कर्मणा वा । यथैव तेन न गुरुर्भोजनीयस्तथैव चान्नं न भुनक्ति श्रुतं तत् ॥३८॥

गुरुबाट लिई शिक्षा, बोली, मन र कर्मले । जो गर्दैनन् गुरुसेवा, त्यस्ता पातकी शिष्यको ।
लिँदैनन् गुरुले अन्न अरू मानिसले पनि । घरमा गइ त्यस्ताको गर्दैनन् अन्न-भोजन ।
त्यस्तै गरेर सन्यासीले पनि क्वै कृतघ्नीका । घरको अन्न नलिनु, श्रुतिको यै भनाइ छ ॥ ३८ ॥

गुरुरेव परो धर्मो गुरुरेव परा गतिः । एकाक्षरप्रदातारं यो गुरुं नाभिनन्दति ।
तस्य श्रुतं तपो ज्ञानं स्रवत्यामघटाम्बुवत् ॥३९॥

गुरु नै हुन् परंधर्म, गुरु नै परमो -गति । जस्ले आदर गर्दैनन् मन्त्र-ज्ञान दिने गुरु ।
त्यस्ले पढेको, जानेको, तपस्या, ज्ञान यी सबै । चुहिन्छ काँचो माटोको घडाको पानीझैँ गरी ।। ३९ ॥

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ । स ब्रह्मवित्परं प्रेयादिति वेदानुशासनम् । इत्युपनिषत् ॥४०॥

देवताहरूमा जस्ले भक्ति-परम गर्दछ । गुरुमा पनि त्यस्ताले, त्यस्तै नै भक्ति गर्दछ ।
यस्तो ब्रह्म-ज्ञानीले नै परमं-पद पाउँछ । यही उपनिषद् भन्छ, यही नै वेद भन्दछ ॥ ४० ॥

शान्तिपाठः

पूर्णमदः .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति शाट्यायनीयोपनिषत्समाप्ता ॥

इति शाट्यायनीयोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्धरूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७३ चैत्र २९ महेन्द्रनगर ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। शाण्डिल्योपनिषद् ।।

यो उपनिषद् अथर्ववेदसँग सम्बन्धित छ। यसमा महर्षि शाण्डिल्य र मुनि अथर्वाको बीचमा प्रश्नोत्तरको रूपमा गरिएको संवाद छ र यसमा समग्र योगविद्याको बारेमा प्रकाश पारिएको छ। यसका विभिन्न प्रसङ्गहरूमा नाडि-शुद्धि, अष्टसिद्धि, ब्रह्महविद्या र सृष्टि, स्थिति, प्रलयहरूका बारेमा पनि चर्चा गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ चैत्र ३० महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठ:

भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम ...ॐशान्तिः.....सुन्न पाऔँ .....अक्षय शान्ति होस् ॥

पहिलो अध्याय

पहिलो खण्ड

शाण्डिल्यो ह वा अथर्वाणं पप्रच्छआत्मलाभोपायभूतमष्टाङ्गयोगमनुब्रूहीति। स होवाचाथर्वा यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयः अष्ट- अङ्गानि। तत्र दश यमाः। तथा नियमाः। आसनान्यष्टौ। त्रयः प्राणायामाः। पञ्च प्रत्याहाराः। तथा धारणा। द्विप्रकारं ध्यानम्। समाधिस्तु एकरुपः। तत्राहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यदयार्जवक्षमाधृतिमिताहारशौचानि चेति यमा दश। तत्राहिंसा नाम मनोवाक्कायकर्मभिः सर्वभूतेषु सर्वदा अक्लेशजननम्। सत्यं नाम मनोवाक्कायकर्मभिर्भूतहितयथार्थाभिभाषणम्। अस्तेयं नाम मनोवाक्कायकर्मभिः परद्रव्येषु निःस्पृहता। ब्रह्मचर्य नाम सर्वावस्थासु मनोवाक्कायकर्मभिः सर्वत्र मैथुनत्यागः। दया नाम सर्वभूतेषु सर्वत्रानुग्रहः। आर्जवं नाम मनोवाक्कायकर्मणां विहिताविहतेषु जनेषु प्रवृत्तौ निवृत्तौ वा एकरुपत्वम्। क्षमा नाम प्रियाप्रियेषु सर्वेषु ताडनपूजनेषु सहनम्। धृतिर्नामार्थहानौ स्वेष्टवन्धुवियोगे तत्प्राप्तौ सर्वत्र चेतःस्थापनम्। मिताहारो नाम चतुर्थांशावशेषकसुस्निग्धमधुराहारः। शौचं नाम द्विविधं बाह्यमान्तरं चेति। तत्र मृज्जलाभ्यां बाह्यम्। मनःशुद्धिरान्तरम्। तदध्यात्मविद्यया लभ्यम् ॥१॥

सोध्छन् महर्षि शाण्डिल्य अथर्वा ऋषि छेउ गै। आत्मतत्त्व प्राप्त गर्ने उपायहरूको पनि।
मूल माध्यम हो भन्छन् अष्टाङ्ग योग-साधना। त्यसैको वर्णन अव कृपापूर्वक गर्नुहोस्।
कुरा शाण्डल्यका सुन्दै अथर्वा मुनि भन्दछन्। यम, नियमका साथै प्राणायाम र आसन।
प्रत्याहार, धारणा र समाधि, ध्यान यी सबै। योगका छन् आठ अङ्ग यिनै हुन् शास्त्र-वर्णित।
यमका र नियमका प्रकार आठ-आठ छन्। प्राणायामहरूको चैं तीन संख्या छ वर्णित।
प्रत्याहार, धारणाका विभेद पाँच-पाँच छन्। दुई प्रकारका ध्यान, समाधि हुन्छ एक नै।
दसोटा यमका भेद अव गर्दछु वर्णन। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य, दया, क्षमा।
पवित्रता, सरलता, अल्प-आहार, धैर्यता। अहिंसा हो, देह, मन, बोली र कामले पनि।
कुनै पनि प्राणीलाई नदिनु कष्ट क्यैगरी। सत्य त्यै हो, देह, मन, बोली र कामले पनि।
हितकारी सबैलाई हुने मात्र कुरा गर। अस्तेय भन्नुको अर्थ, मन, बचन, कर्म र।
देहले पनि अर्काको नगर्नु लोभ वस्तुमा। ब्रह्मचर्य पनि जान, मन, बोली र कर्मले।
साथै शरीरले केही नराख्नु यौनचाहना। दयाको अर्थ हो, देह, मन, वचन, कर्मले।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मान्छेले जे गरुन् राम्रो नराम्रो ती सबै कुरा। एकै ठानेर मनमा समताभाव राखनु।
क्षमाको अर्थ हो, चाहे मान्छेले व्यवहारमा। राम्रो-नराम्रो, सम्मान-अपमान गरे पनि।
सबै कुरा सहिराख्नु, नगर्नु क्यै प्रतिक्रिया। धैर्यको अर्थ हो, चाहे हानि होस् धनको अनि।
विछोड वा मिलन होस् आफ्ना स्वजन-बन्धुको। जे भए पनि यो चित्त बनाई राख्नु सुस्थिर।
थोरै खानु पर्छ भन्दा, चौथाइ भाग पेटको। खाली राख्नु , मिठो खानु, दहि,घिउ र गोरस।
पवित्रताको हो अर्थ, भित्री-बाहिरी शुद्धता। बाह्य शुद्धि हुन्छ जल, माटो अनि खरानीले।
भित्री शुद्धि त अध्यात्म-विद्याले मात्र गर्दछ ॥ १ ॥

दोस्रो खण्ड

तपःसन्तोषास्तिक्यदानेश्वरपूजनसिद्धान्तश्रवणह्रीमतिजपव्रतानि दश नियमाः। तत्र तपो नाम विध्युक्तकृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः शरीरशोषणम्। संतोषो नाम यदृच्छालाभसंतुष्टिः। आस्तिक्यं नाम वेदोक्तधर्माधर्मेषु विश्वासः। दानं नाम न्यायार्जितस्य धनधान्यादेः श्रद्धयार्थिभ्यः प्रदानम्। ईश्वरपूजनं नाम प्रसन्नस्वभावेन यथाशक्ति विष्णुरुद्रादिपूजनम्। सिद्धान्तश्रवणं नाम वेदान्तार्थविचारः। ह्रीर्नाम वेदलौकिकमार्गकुत्सितकर्मणि लज्जा। मतिर्नाम वेदविहितकर्ममार्गेषु श्रद्धा। जपो नाम विधिवद्गुरुपदिष्टवेदाविरुद्ध-मन्त्राभ्यासः। तद्द्विविधं वाचिकं मानसं चेति। मानसं तु मनसा ध्यान-युक्तम्। वाचिकं द्विविधमुच्चैरुपांशुभेदेन। उच्चैरुच्चारणं यथोक्तफलम्। उपांशु सहस्रगुणम्। मानसं कोटिगुणम्। व्रतं नाम वेदोक्तविधिनिषेधा-नुष्ठाननैयत्यम् ॥१॥

दसोटै भेद छन् जान त्यस्तै नियमका पनि। तप, सन्तोष, सिद्धान्त-श्रवण, दान, पूजन।
लज्जा,मति,जप अनि व्रतले छन् यिनी दस। तप भन्दा बुझ्नु पर्छ कृच्छ-चान्द्रायणी व्रत[1]।
त्यस्तै अरु व्रत गरि गर्नु शरीरशोषण[2]। सन्तोष भन्नु हो, दैवी इच्छाले मिल्छ जे कुरा।
त्यसैमा गरि सन्तोष, आफ्नो काम चलाउनु। आस्तिक भन्नाले जान, वेदले भन्छ जे कुरा।
त्यसैमा गरि विश्वास, त्यही नै धर्म माननु। दान हो, नीति-नियमले हुन्छ जति आर्जन।
श्रद्धापूर्वक त्यै दान दुख्खीमा दिनु हो बुझ। पूजा भन्नु, भै प्रसन्न विष्णु, रुद्रादि देवको।
यथा गर्ने अर्चनालाइ जाननु। सिद्धान्त-श्रवण भन्छन्, वेदको अर्थ-चिन्तन।
ह्री भन्नुको अर्थ जान, वेदमा जो निषिद्ध छ। मानिन्छ लोकमा नीच त्यस्तो गर्न लजाउनु।
मति हो, जो वेद भन्छ, श्रद्धाले गर्नु त्यै क्रिया। जप हो, गुरुले मन्त्र विधिपूर्वक जो दिए।
त्यस्को अभ्यास गरनु, यस्का दुइ प्रकार छन्। मानसिक जप गर्छन्, मनपूर्वक ध्यानले।
वाचिक जप चैं यौटा उच्चारण समेतको। अर्को चाँहि हुने गर्छ फुस्फुसाएर सुस्तरी।
उच्चारण गरी गर्ने जपको फल हेरदा। जे चाहेर गरेको हो त्यति नै फल मिल्दछ।
फुस्फुसाएर गरने जपको फल हेरदा। चाहे भन्दा बढी मिल्छ, हजारैले गुना गरी।
मनको जपले मिल्छ करोडौंले गुणा गरी। व्रतको अर्थ हो, वेद-शास्त्रमा जे छ वर्णित
त्यसै अन्सार गरिने विधि-नियम पालना ॥ १ ॥

---

[1] शुक्लपक्षवाट दिनहूँ गाँस घटाएने र कृष्णपक्षमा वढाएने

[2] शरीर कमजोर पार्ने वा दुव्लो हुने

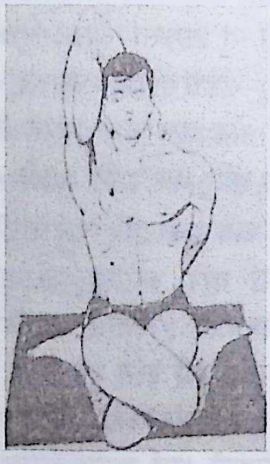
Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

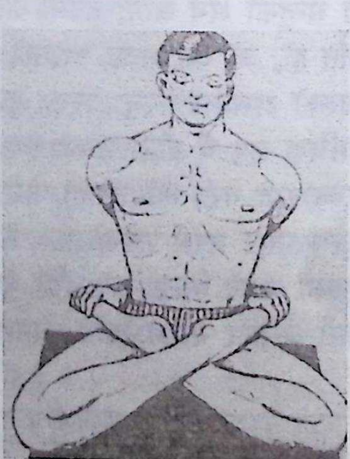
तेस्रो खण्ड

स्वस्तिकगोमुखपद्मवीरसिंहभद्रमुक्तमयूराख्यान्यासनान्यष्टौ । स्वस्तिकं नाम जानूर्वोरन्तरे
सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥१॥

स्वस्तिक, गोमुख, पद्म, वीर, सिंह त्यसै गरी ।
भद्र, मुक्त अनि त्यस्तै मयूर आठ आसन ।
पैताला दुइ खुट्टाका घुँडाका बीचभागमा ।
तिघ्रा छुने गरी राख्नु पँलेटी मारनु बसी ।
दुवै हात घुँडा छेउ ल्याएर स्थिर पारदै ।
सिधा भइ बस्नुलाई स्वस्तिकासन भन्दछन् ।
सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा ॥२॥
बसेर दुइटै खुट्टा अगाडितिर सार्नुहोस् ।
खुम्च्याई देब्रे खुट्टा त्यो, चाक मुन्तिर राख्नुहोस् ।
खुम्च्याई दाहिने खुट्टा देब्रे खुट्टातिरै लगी ।
देब्रे खुट्टा ठीक्क माथि दाहिने पाउ राख्नुहोस् ।
दुवै घुँडालाई ठ्याक्कै गाइको मुखझैं गरि ।
आकार पार्नुहोस् फेरि मेरुदण्ड सिधा गरी ।
पछाडिबाट दाहिने हात मास्तिर पारदै ।
देब्रे हात पारि तल, छुनुहोस् दुइ हात ती ।
केही छिन पछि फेरि हात-खुट्टा दुवै थरी ।
अदला-बदली गर्दै दोहोऱ्याउनु पर्दछ ।
गोमुखासन अभ्यास यसरी गर्नु पर्दछ ॥ २ ॥



अङ्गुष्ठेन निवध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण च ।
ऊर्वारुपरि शाण्डिल्य कृत्वा पादतले उभे ।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वेषामपि पूजितम् ॥३॥
दाहिने पाउ देब्रेमा, देब्रे पाउ त दाहिने ।
तिघ्राका माथि दुइटै खुट्टाको भार राखनु ।
फर्काएर दुवै हात पछाडिपट्टि पीठको ।
दाहिने हातले देब्रे, देब्रेले चाँहि दाहिने ।
समाति राख्नु पैताला चित्रमा देखिए सरी ।
यही आसनलाई नै पद्मासन भनी बुझ्न ।
एकं पादमथैकस्मिन्विन्यस्योरुणि संस्थितः ।
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमुदीरितम् ॥४॥

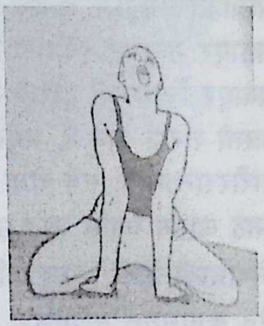


Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

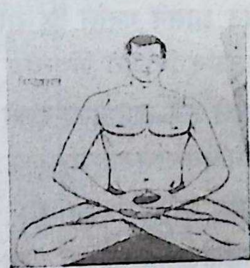
दाहिने पाउ देब्रे र देब्रे पाउ त दाहिने ।
तिघ्रा माथि राख्नु दुबै घुँडामा हात राखनु ।
देखाएझैँ चित्र भित्र सावधान भई बस ।
अभ्यास वीरासनको यसरी गर्नु पर्दछ ।

दक्षिणं सव्यगुल्फेन दक्षिणेन तथेतरम् ।
हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीश्च प्रसार्य च ॥५॥ व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ।
सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा ॥६॥



खुम्च्याएर दुबै खुट्टा खुट्टाको माथि नै बस ।
चित्रमाझैँ भुईं टेक पन्जाले दुइ हातका ।
शिकार झम्टे सरी नै मुख बाएर सिंहले ।
शिकारी सिंहझैँ आफ्नो जिउ सार्नु अघिल्तिर ।
लामो सास लिई सिंह गर्जेझै गर्जिने गर ।
यही अभ्यासलाई नै सिंहासन भनी बुझ ।

योनिं वामेन संपीडच मेढ्रादुपरि दक्षिणम् ।
भ्रूमध्ये च मनोलक्ष्यं सिद्धासनमिदं भवेत् ॥७॥

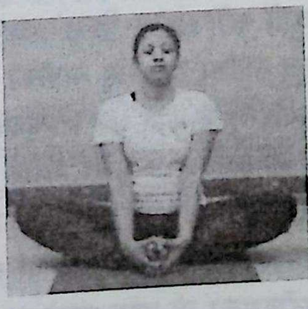


योनिक्षेत्रलाई देब्रे खुट्टाबाट दबाउनु । दिसागर्ने ठाउँ माथि र लिङ्गको तल
दाँयाँ खुट्टा लिङ्गभन्दा माथ्तिर स्थिर पारनु ।
दृष्टि चाँहि आँखिभुइँ बीचमा गर्नु केन्द्रित ।
हात राख्नु चित्रमाझैँ, यै सिद्धासन हो बुझ ॥ ७ ॥

गुल्फौ तु वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
पादपार्श्वे चु पाणिभ्यां दृढं बद्धा सुनिश्चिलम् ।
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम् ॥८॥

कुर्कुच्चो दाहिने राख्नु दाहिने योनिस्थानमा । लैजानु देब्रे कुर्कुच्चो देब्रे नै योनिस्थानमा ।
पैताला फर्किउन् दुइटै खुट्टाका पिठिउँतिर । हातले पकिनु दुइटै पैताला ती पछाडिका ।
आँखाको दृष्टि आँखिभुइँ बीचमा पार्नु सुस्थिर ।
अभ्यास यसरी गर्नु यै भद्रासन हो बुझ ॥

संपीडच सीविनीं सूक्ष्मां गुल्फेनैव तु सव्यतः । सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्तासनमुदीरितम् ॥९॥



कुर्कुच्चो दाहिने राख्नु दाहिने योनिस्थानमा[३] ।
लैजानु देब्रे कुर्कुच्चो देब्रे नै योनिस्थानमा ।
पैताला फर्किउन् दुइटै चित्रमाझैँ अघिल्तिर ।
हातले पक्रिनु दुइटै पैताला अग्रभागका ।
आँखाको दृष्टि आँखिभुइँ बीचमा पार्नु सुस्थिर ।
अभ्यास यसरी गर्नु यै मुक्तासन हो बुझ ॥ ९ ॥

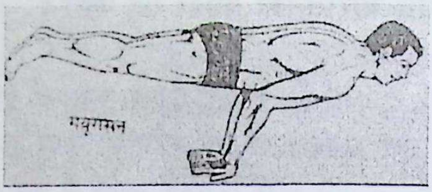
---

[३] अण्डकोष तल र गुदाद्वार माथि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अवष्टभ्य धरां सम्यक्तलाभ्यां तु करद्वयोः । हस्तयोः कूर्परौ चापि स्थापयेन्नाभिपार्श्वयोः ॥१०॥
समुन्नतशिरः पादो दण्डवद्व्योम्नि संस्थितः । मयूरासनमेतत्तु सर्वपापप्रणाशनम् ॥११॥



घुँडा दोब्राइ पहिले बिस्तारै भुँइमा वस ।
अगाडितर्फ निहुरी नाइटाको दुबैतिर ।
दुबै हातहरू लग्दै पन्जाले भुइँ टेकनु ।
कुइँनामा भार राखि उठाउ जिउ मास्तिर ।
पछाडितर्फ खुट्टा र अगाडि टाउको दुबै ।
उठाएर सन्तुलन दुबै तर्फ वरावरी ।
बनाएर चित्रमाभैँ दुइखुट्टे मयूरको ।
जस्तो शरीर पार्नु नै, मयूरासन हो बुझ ॥ ११ ॥

शरीरान्तर्गताः सर्वे रोगा विनश्यन्ति । विषाणि जीर्यन्ते ॥१२॥

आठ आसन गर्नाले जति छन् रोग देहमा । नष्ट हुन्छन्, देह भित्र प्रभाव विषको भए ।
निष्प्रभावी तिनी हुन्छन् नाशिन्छन् ती सबै विष ॥ १२ ॥

येन केनासनेन सुखधारणं भवत्यशक्तस्तत्समाचरेत् ॥ १३ ॥

जुन आसन गर्नाले देह आराम पाउँछ । अशक्तले गनु पर्छ तीनै आसनको कम ॥ १३ ॥

येनसनं विजितं जगत्त्रयं तेन विजितं भवति ॥१४॥

जस्ले सबै आसनमा राम्रो विजय पाउँछ । त्यस्ले तीनै लोक जित्यो भनेर मान्नु पर्दछ ॥ १४ ॥

यमनियमासनाभ्यासयुक्तः पुरुषः प्राणायामं चरेत् । तेन नाड्यः शुद्धा भवन्ति ॥१५॥

माथि भनेभैँ नियम, यम, आसन आदिको । अभ्यास गरी योगीले प्राणायाम पनि गरोस् ।
नाडीहरू शुद्ध हुन्छन् यसो गर्दा कमैसित ॥ १५ ॥

चौँथो खण्ड

अथ हैनमथर्वाणं शाण्डिल्यः पप्रच्छ केनोपायेन नाड्यः शुद्धाः स्युः नाड्यः कतिसंख्या काः । तासामुत्पत्तिः कीदृशी । तासु कति वायवस्थिष्ठन्ति । तेषां कानि स्थानानि । तत्कर्माणि कानि देहे यानि यानि विज्ञातव्यीन तत्सर्वं मे ब्रूहीति ॥१॥

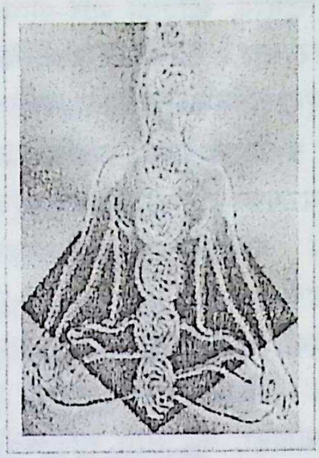
शाण्डिल्यले सोध्नुभयो अथर्वा ऋषि छेउ गै । नाडीहरू शुद्ध हुन्छन् के उपाय गऱ्यो भने ?
नाडी कति छन् ? तिनको उत्पत्ति कसरी भयो ? नाडीमा के कति वायु गएर बसीराख्दछन् ?
कुन् ठाउँमा गई वायु नाडीका भित्र बस्दछन् ? नाडीहरूले के कस्ता गर्दछन् काम देहमा?
शरीरमा जे जति छन् जान्नुपर्ने कुराहरू । मलाई ती सबै ज्ञान कृपापूर्वक बक्सियोस् ॥ १ ॥

स होवाचाथर्वा । अथेदं शरीरं षण्णवत्यङ्गुलात्मकं भवति । शरीरात्प्राणो द्वादशाङ्गुलाधिको भवति ॥२॥
शरीरस्थं प्राणमग्निना सह योगाभ्यासेन समं न्यूनं वा यः करोति स योगिपुङ्गवो भवनि ॥३॥

शाण्डिल्यलाई भन्नुभो अथर्वा ऋषिले तव । छ्यान्नब्बे अङ्गुलिको नापको यो शरीर छ ।
शरीरभन्दा यो प्राण लामो छ बाह्र अङ्गुलि । शरीरमा रहेको यो प्राणलाई त योगले ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

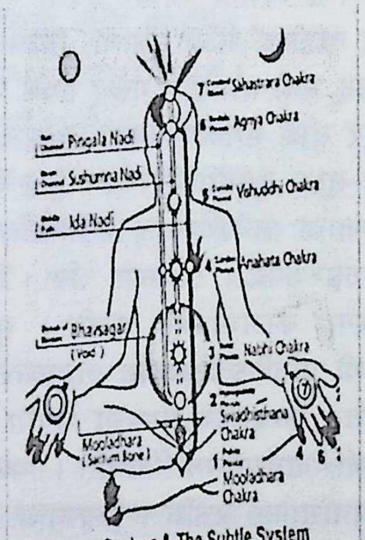


अग्नि बराबरी पार्छ, त्योभन्दा कम पार्दछ ।
जसले यो सिद्धि गर्छ त्यही नै श्रेष्ठ-योगी हो ॥ २-३ ॥

देहमध्ये शिखिस्थानं त्रिकोणं तप्तजाम्बुनदप्रभं मनुष्याणाम् । चतुष्पदां चतुरश्रम् । विहङ्गानां वृत्ताकारम् । तन्मध्ये शुभा तन्वी पावकी शिखा तिष्ठति ॥४॥

मनुष्यको देहभित्र अग्निको स्थान हेरदा ।
आकारमा तीन्कुने र तताएको सुवर्णझैं ।
चम्किलो र उज्यालो छ, चौपायाहरूको भने ।
चौकुने हुन्छ त्यस्तै नै गोलो छ पक्षिको भने ।
त्यै स्थानमा अग्निशिखा बस्छिन् शुद्ध र पातली ॥ ४ ॥

गुदाद्द्वयङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्राद्द्वयङ्गुलादधो देहमध्यं मनुष्याणां भवति । चतुष्पदां हृन्मध्यम् । विहगानां तुन्दमध्यम् । देहमध्यं नवाङ्गुलं चतुरङ्गुलमुत्सेधायत-मण्डाकृति ॥५॥



Energy Centres & The Subtle System

दिसा गर्ने ठाउँबाट दुई अङ्गुलि मास्तिर ।
पिशाव फेर्ने ठाउँको दुइ अङ्गुलि मुन्तिर ।
मनुष्य-देहको बीचभाग[४] हो भनी जाननु ।
चौपायाहरूको चाँहिं छातिको बीचभागमा ।
चिडियाहरूको हुन्छ पेटको मध्यभागमा ।
शरीरको बीचभाग नौ अङ्गुलि वरावर ।
अग्लो अनि चार औँला चौडा हुन्छ भनी बुझ्
त्यस्को आकार चैँ हुन्छ अण्डाको आकृति सरी ॥ ५ ॥

तन्मध्ये नाभिः । तत्र द्वादशारयुतं चक्रम् । तच्चक्रमध्ये पुण्यपापप्रचोदितो जीवोभ्रमति ॥६॥ तन्तुपञ्जरमध्यस्थलूतिका यथा भ्रमति तथा चासौ तत्र प्राणश्चरति । देहेऽस्मिञ्जीवः प्राणारुढो भवेत् ॥७॥

त्यसैको बीचमा नाभि रहेको छ र नाभिमा । बाह्रओटा गजा भाको एउटा नाभिचक्र छ ।
आफूले नै गरेका ती पुण्य-पाप प्रभावले । पाएर प्रेरणा मान्छे घुम्छ चक्र वरिपरि ।
जसरी माकुरो आफै बुन्छ जालो र आफू नै । जालो बीचै घुमी राख्छ, जीव घुम्छ त्यसै गरी ।
प्राणै माथि चढिराख्छ जीव यो पनि हर्दम ॥ ६-७ ॥

नाभेस्तिर्यगध ऊर्ध्वं कुण्डलिनीस्थानम् । अष्टप्रकृतिरुपाऽष्टधा कुण्डलीकृता कुण्डलिनी शक्तिर्भवति । यथावद्वायुसंचारं जलान्नादीनि परितः स्कन्ध-पार्श्वेषु निरुध्यैनं मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रं योगकाले चापानेनाग्निना च स्फुरति । हृदयाकाशे महोज्ज्वला ज्ञानरुपा भवति ॥८॥

नाभिको नजिकै केही तल केही उँभोतिर । हुन्छ कुण्डलिनी-क्षेत्र, यस्का प्रकृति आठ छन् ।
आठै कुण्डली छन् अर्थात् बनेका आठ घुम्ती छन् । यहीनै योगको बेला वायु-सञ्चारको क्रम ।

---

[४] मूलाधार

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्दै सुचारु, खाएको जल-अन्नहरू सबै। चारै तर्फबाट ल्याई काँधको दुइ छेउमा।
स्थिर पारेर त्यै फेरी मुखदेखि लिईकन। ब्रम्हरन्ध्रसम्ममा नै, अपान वायु साथमा।
लिएर अग्निको शक्तिबाट जागृत बन्दछ। यसरी फुरने शक्ति हृदयाकाश बीचमा।
धेरै प्रकाशले युक्त, बन्दछिन् ज्ञानरूपिणी[५] ॥ ८ ॥

मध्यस्थकुण्डलिनीमाश्रित्य मुख्या नाडयश्चतुर्दश भवन्ति। इडा पिङ्गला सुषुम्ना सरस्वती वारुणी पूषा हस्तिजिह्वा यशस्विनी विश्वोदरी कुहूःङ्खिनी पयस्विनी अलम्बुसा गान्धारीति नाडयश्चतुर्दश भवन्ति ॥९॥

बीचकी कुण्डलिनीको लिई आश्रय बीचमै। रहने चौध नाडी छन्, तिन्का नाम क्रमैसँग।
इडा र पिङ्गला त्यस्तै सुषुम्ना र सरस्वती। वारुणी अनि पूषा र हस्तिजिह्वा, यशस्विनी।
विश्वोदरी, कुहू साथै शङ्खिनी र पयस्विनी। अलम्बुसा र गान्धारी चौध नाडीहरू छन ॥ ९ ॥

तत्र सुषुम्ना विश्वधारिणी मोक्षमार्गेति चाचक्षते। गुदस्य पृष्ठभागे वीणा-दण्डाश्रिता मूर्धपर्यन्तं ब्रम्हरन्ध्रे विज्ञेया व्यक्ता सूक्ष्मा वैष्णवी भवति ॥१०॥

चौध नाडीहरू मध्ये सुषम्ना, विश्वलाइ नै। धारणा गर्न सक्ने र मोक्ष-मार्ग पनि दिने।
हुन्छिन् भनी योगीहरू गर्छन् सर्वत्र वर्णन। गुदाद्वार पछिबाट मार्ग त्यो मेरुदण्डको।
लिएर सीधै मस्तिष्कस्थानको ब्रम्हरन्ध्रमा। पुग्छिन् नाडि सुषुम्ना ती, जस्को स्वरुप प्रष्ट छ।
अति-सूक्ष्म सुषुम्नाको स्वरूप हुन्छ वैष्णवी ॥ १० ॥

सुषुम्नायाः सव्यभागे इडा तिष्ठति। दक्षिणभागे पिङ्गला। इडायां चन्द्रश्चरति। पिङ्गलायां रविः। तमोरुपश्चन्द्रः। रजोरुपो रविः। विषभागो रविः। अमृतभागश्चन्द्रमाः। तावेव सर्वकालं धत्तः। सुषुम्ना कालभोक्त्री भवति। सुषुम्नापृष्ठपार्श्वयोः सरस्वतीकुहू भवतः। यशस्विनीकुहूमध्ये वारुणी प्रतिष्ठिता भवति। पूषासरस्वतीमध्ये पयस्विनी भवति। गान्धारीसरस्वतीमध्ये यशस्विनी भवति। कन्दमध्येऽलम्बुसा भवति। सुषुम्नापूर्वभागे मेढ्रान्तं कुहूर्भवति। कुण्डलिन्या अधश्चोर्ध्वं वारुणी सर्वगामिनी भवति। यशस्विनी सौम्या च पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते। पिङ्गला चोर्ध्वगा याम्यनासान्तं भवति। पिङ्गलायाः पृष्ठतो याम्यनेत्रान्तं पूषा भवति। याम्यकर्णान्तं यशस्विनी भवति। जिह्वाया ऊर्ध्वान्तं सरस्वती भवति। आसव्यकर्णान्तमूर्ध्वगा शङ्खिनी भवति। इडापृष्ठभागात्सव्यनेत्रान्तगा गान्धारी भवति। पायुमूलादधोर्ध्वगाऽलम्बुसा भवति। एतासु चतुर्दशसु नाडीष्वन्य नाडयः संभवन्ति। तास्वन्यास्तास्वन्या भवन्तीति विज्ञेयाः। यथाऽश्वत्थादिपत्रं सिराभिर्व्याप्तमेवं शरीरं नाडीभिर्व्याप्तम् ॥११॥

सुषुम्ना नाडिको देब्रे इडानामक नाडी छिन्। दाहिने चैं सुषुम्नाको पिङ्गला नाडि बस्दछिन्।
चन्द्रमा नै घुमीराख्छन् इडानामक नाडिमा। घुमीराख्छन् सूर्यदेव पिङ्गला नाडि बीचमा।
तमो-गुण चन्द्रमाको, रजो-गुण छ सूर्यको। अमृत चन्द्रको क्षेत्र, विषको भाग सूर्यको।
यिनी दुबैले सम्पूर्ण काल धारण गर्दछन्। सुषुम्ना नाडि चैं हुन्छिन् कालकी उपभोगिनी[६]।

---

[५] ज्ञानमय स्वरुप भएकी
[६] काल अथवा समयको उपभोग गर्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सरस्वती नाडि बस्छिन् सुषुम्ना–पृष्ठभागमा । सुषुम्ना छेउमा कुहू नाडिको स्थान बन्दछ ।
यशस्विनी र कुहूको बीच वारुणी नाडि छिन् । पूषा, सरस्वती बीच बस्छिन् नाडी पयस्विनी ।
सरस्वति र गान्धारीका बीचैमा यशस्विनी । अलम्बुसा नाडि भने कन्दको वीच बस्दछिन् ।
सुषुम्ना नाडिको पूर्व लिङ्गको क्षेत्रसम्म नै । कुहू नाडि फैलिएर रहेको देख्न सक्दछौं ।
कुण्डलिनीको तल र माथितर्फ सबैतिर । वारुणी नाडी फैलेर रहेको देख्न सक्दछौं ।
यशस्विनी र सौम्या यी दुबै नाडीहरू भने । खुट्टाका अङ्गुली सम्म फैलिइकन वस्छन् ।
पिङ्गला नाडिचैं आफूभन्दा मास्तिर उक्लदै । दाहिने नाकको प्वालसम्म छिन् परिचालित ।
पिङ्गलाको पछाडिको भागबाट गईकन । पूषा नाडि फैलिइन्छिन् दाहिने नेत्रसम्म नै ।
पिङ्गलाको पछाडिको भागबाट गईकन । यशस्विनी नाडि बस्छिन् दाहिने कानसम्म नै ।
पिङ्गलाको पछाडिको भागबाट गईकन । सरस्वति नाडी बस्छिन् जिब्राको माथिसम्म नै ।
पिङ्गलाको पछाडिको भागवाट गइ उँभो । देब्रे कानसम्म पुग्दै शंखिनी नाडि बस्दछिन् ।
इडा नाडिको पछाडि भागबाट गईकन । देब्रे आँखासम्म बस्ने गान्धारी नाडी जाननु ।
गुदाद्वार–मूलक्षेत्रबाट माथि र तल्तिर । जाने नाडिलाई चाँहि भन्छौं हामी अलम्वुसा ।
यी चौध नाडिका भित्र अरु नाडिहरू छन । ती अरु नाडिका भित्र नाडि थुप्रै अरू छन ।
पिपल्को पातमा हुन्छन् रेशा जस्तै थरीथरी । त्यसै गरी देह हाम्रो जेलिएको छ नाडिले ॥ ११ ॥

प्राणापानसमानोदानव्याना नागकूर्मकृकरदेवदत्तधनञ्जया एते दश वायव: सर्वासु नाडीषु चरन्ति ॥१२॥

प्राण, अपान र व्यान, समान र उदानका । साथै नाग, कूर्म अनि देवदत्त, धनञ्जय ।
कृकर यी दसै वायु चल्दछन् सब नाडिमा ॥ १२ ॥

आस्यनासिकाकण्ठनाभिपादाङ्गुष्ठद्वयकुण्डल्यधश्चोर्ध्वभागेषु प्राण: संचरति । श्रोत्राक्षिकटि-गुल्फघ्राणगलस्फिग्देशेषु व्यान: संचरति । गुदमेढ्रोरुजानूदर-वृषणकटिजङ्घानाभिगुदा-ग्न्यगारेष्वपान: संचरति । सर्वसंधिस्थ एदान: । पादहस्तयोरपि सर्वगात्रेषु सर्वव्यापी समान: । भुक्तान्नरसादिकं गात्रेऽग्निना सह व्यापयन्द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीमार्गेषु चरन्समानवायुरग्निना सह साङ्गोपाङ्गकलेवरं व्याप्नोति । नागादिवायव: पञ्च त्वगस्थ्यादिसंभवा: । तुन्दस्थं जलमन्नंच रसादिषु समीरितं तुन्दमध्यगत: प्राणस्तानि पृथक्कुर्यात् । अग्नेरुपरि जलं स्थाप्य जलोपर्यन्नादीनि संस्थाप्य स्वयमपानं संप्राप्य तेनैव सह मारुत: प्रयाति देहमध्यगतं ज्वलनम् । वायुना पालितो वह्निरपानेन शनैर्देहमध्ये ज्वलति । ज्वलनो ज्वालाभि: प्राणेन कोष्ठमध्यगतं जलमत्युष्णमकरोत् । जलोपरि समर्पितव्यञ्जनसंयुक्तमन्नं वह्निसंयुक्तवारिणा पक्वमकरोत् । तेन स्वेदमूत्रजलरक्तवीर्यरुपरसपुरीषादिकं प्राण: पृथक्कुर्यात् । समानवायुना सह सर्वासु नाडीषु रसं व्यापयञ्छ्वासरुपेण देहे वायुश्चरति । नवभिर्व्योमरन्ध्रै: शरीरस्य वायव: कुर्वन्ति विण्मूत्रादिविसर्जनम् । निश्वासोच्छ्वासकासश्च प्राणकर्मोच्यते । विण्मूत्रादिविसर्जनमपान-वायुकर्म । हानोपादानचेष्टादि व्यानकर्म । देहस्योन्नयनादिकमुदानकर्म । शरीर-पोषणादिकं

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समानकर्म। उद्गारादि नागकर्म। निमीलनादि कूर्मकर्म। क्षुत्करणं कृकरकर्म। तन्द्रा देवदत्तकर्म। श्लेष्मादि धनञ्जयकर्म ॥१३॥

मुख, नाक, गला, नाभि, औँला ती दुइ पाउका। साथै कुण्डलिनी माथि अनि तल्तिर भागमा।
प्राणवायु चलिराख्छ क्षेत्र यो प्राणवायुको। कान,आँखा,कम्मर र गोलिगाँठा र नाकमा।
घाँटी र चाकको क्षेत्रमा व्यानवायु चल्दछ। गुदा,लिङ्ग,घुँडा,पेट,अण्डकोष र कम्मर।
नाइटो र अग्निस्थानमा चल्दछ अपान त्यो। सबैखाले जोडहरू जे जति छन् शरीरमा।
ती सबै स्थानमा नित्य उदान वायु चल्दछ। हात,गोडा अनि सारा अङ्ग, प्रत्यङ्गमा गई।
समान वायु नै आफू परिचालित बन्दछ। खाएको अन्नले बन्ने रसलाइ शरीरको।
अग्निका साथ फैलाइ बहत्तर हजारको। संख्यामा रहने नाडिहरूको मार्गमा सधैँ।
घुमी राख्छ अनि त्यस्तै देहको अग्नि साथमा। लिइ पूरै देहभित्र समान वायु चल्दछ।
नाग,कूर्म आदि पाँच उप-वायु समूह चैँ। छाला र हड्डिहरूमा चलिराख्छन् निरन्तर।
पेटमा रहने अन्न, जल आदि पदार्थको। रसरुप बनाएर, पेट भित्रै अवस्थित।
प्राणवायुले बनाइदिन्छ छुट्टै अलग्ग नै। आगो माथि पानि राखी, पानि माथि त्यसैगरी।
अन्न राखेर आफैँ नै अपान वायु छेउमा। पुगेर त्यो वायुतत्व मिलीकन अपानमैं।
शरीर भित्रको अग्नितर्फ उ जान थाल्दछ। अपान वायुको रक्षा पाएको अग्नि देहको।
बीचमा बलिनै राख्छ मन्द-मन्द प्रवाहमा। यै अग्नीले लिई आफ्नो ज्वाला र प्राणवायुको।
सहारामा पेटबीच रहेको जललाई नै। तताउँछ खूबै फेरी त्यै पानी माथिमा स्थित।
साग,सब्जि,भातहरू अदि अन्नहरूकन। पकाउँछ प्राणवायु तातेको पानी साथ ली।
अथवा प्रष्ट भाषामा सबैथोक पचाउँछ। त्यै पचेको तत्त्वबाट पसिना,मूत्र,रक्त र।
वीर्य, रस, दिसा आदि छुट्याउँछ सबै कुरा। त्यस्पछि प्राणवायुले समानवायुका सँग।
मिली सबै नाडी भित्र रसलाई पुऱ्याउँछ। साथै त्यहि प्राणवायु देहमा घुमीराख्दछ।
शरीरका व्योमरन्ध्रहरूको[७] लिइ माध्यम। मल-मूत्र वायुको रुपमा वाहिर फाल्दछ।
श्वास तान्ने, श्वास फाल्ने, खोक्ने कामहरू सबै। हुन् प्राणवायुको काम, मल-मूत्र निकालने।
अपानवायुको काम, लिन्छु लिन्न कुनै कुरा। भन्ने चेष्टाहरू गर्न व्यानवायु सघाउँछ।
उठाउने देहलाइ उदानवायु गर्दछ। देहलाइ पुष्ट पार्ने काम गर्छ समानले।
डकार ल्याउने काम गर्छ त्यो नागवायुले। आँखा झिम्क्याउने काम गर्दछ कूर्मवायुले।
जगाउँछ मानिसमा भोक कृकरवायुले। देवदत्तवायुबाट अल्छि बन्दछ मानिस।
धनन्जयवायुले चैँ कफ-पित्त बनाउँछ ॥ १३ ॥

एवं नाडीस्थानं वायुस्थानं तत्कर्म च सम्यग्ज्ञात्वा नाडीसंशोधनं कुर्यात् ॥१४॥

यिनै हुन् नाडीका स्थान, वायुका स्थान हुन् यिनै। यिन्का सबै कामहरू गरियो सब वर्णन।
यी स्थान र कामलाई जान्नु र बुझ्नु राम्ररी। यसै गरी नाडीहरू शुद्ध पारनु पर्दछ ॥ १४ ॥

---

[७] नाक,कान,आँखा,गुदा,लिङ्ग र मुख समेत ९आकाशरुपी प्वाल

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पाँचौं खण्ड

यमनियमयुतः पुरुषः सर्वसङ्गविवर्जितः कृतविद्यः सत्यधर्मरतो जितक्रोधो गुरुशुश्रुषानिरतः पितृमातृविधेयः स्वाश्रमोक्तसदाचारविद्वच्छिक्षितः फलमूलोदकान्वितं तपोवनं प्राप्य रम्यदेशे ब्रह्मघोषसमन्विते स्वधर्मनिरतब्रह्मवित्समावृते फलमूलपुष्पवारिभिः सुसंपूर्णे देवायतने नदीतीरे ग्रामे नगरे वापि सुशोभनमठं नात्युच्चनीचायतमल्पद्वारं गोमयादिलिप्तं सर्वरक्षासमन्वितं कृत्वा तत्र वेदान्तश्रवणं कुर्वन्योगं समारभेत् ॥१॥

उपयुक्त अध्ययन सारा पूरा गरीकन । यम-नियम आदिका कर्तव्यहरू पालदै ।
बन्धु कुटुम्बहरूको छोडेर सब सङ्गत । सत्य-धर्महरूलाई सर्वदा गरी पालन ।
क्रोधलाइ वश गरि, गुरु-सेवा सधैं गरी । पिता-माताहरूको नै सर्वदा लिइ आश्रय ।
आश्रम-धर्महरूको कडाइसाथ पालना । गराउने शिक्षकको साथमा लिई शिक्षण ।
फलफूल र पानीको व्यवस्थाले सुसज्जित । तपोवन खोजिकन ज्ञानीले जानु पर्दछ ।
तपोवन भित्र पनि सुरम्य ठाउँ खोजनु । जुन् ठाउँमा ब्रह्मघोष[८] सजिलै सुन्न पाइयोस् ।
आफ्नो धर्म नछोडेका ब्रह्मवेत्ता नजीक हुन् । फलफूल अनि पानी सजिलैसित पाइने ।
देवताको मन्दिर होस् वा नदीको किनार होस् । अथवा गाउँ होस् चाहे सुरम्य नगरी रहोस् ।
त्यस्तो ठाउँ खोजिकन, राम्रो कुटी बनाउनु । ठाउँ चाँहि न अग्लो होस् न होस् होचो असाध्य नै ।
कुटी पनि न लामो होस्, चौडा पनि न होस् अति । सानै ढोका राख्नु अनि लिप्नु गोवरले सफा ।
कुटीलाई राख्नु पर्छ परिपूर्ण-सुरक्षित । वसेर त्यस्तो कुटीमा वेदशास्त्रहरू पढ ।
अनि योगाभ्यासलाई आररम्भ गर्नु पर्दछ ॥ १ ॥

आदौ विनायकं संपूज्य स्वेष्टदेवतां नत्वा पूर्वोक्तासने स्थित्वा प्राङ्मुख उदङ्मुखो वापि मृद्वासनेषु जितासनगतो विद्वान्समग्रीवशिरोनासाग्रदृग्भ्रूमध्ये शशभृद्बिम्बं पश्यन्नेत्राभ्यासमृतं पिबेत्। द्वादशमात्रया इडया वायुमापूर्योदरे स्थितं ज्वालावलीयुतं रेफबिन्दुयुक्तमग्निमण्डलयुतं ध्यायेद्रेचयेत्पिङ्गलया । पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य कुम्भित्वा रेचयेदिडया ॥२॥

सबैभन्दा त पहिले पूजा गर्नु गणेशको । पूजा, नमस्कार गर्नु त्यस्पछि इष्टदेवको ।
पैले भनेझैं तैयार भई आसनमा बस । मुख फर्काउनु पर्छ पूर्व होस् या त उत्तर ।
वसी आसनमा गर्नु कार्य आसन-सिद्धिको । निधार र घाँटी दुवै सीधा राखनु पर्दछ ।
दृष्टि चाँहि नासिकाको टुप्पो तर्फ लगाउनु । दुबै आँखिभुइँ बीच चन्द्रमण्डल हेरनु ।
पिउनु दुइ आँखाले तत्त्व-अमृतको रस । त्यस्पछि बाह्रमात्राको[९] समयावधि लीकन ।
देब्रे नाकबाट श्वास तानेर पेट भित्र नै । बलिराख्ने, रेफ-बिन्दुसहित अग्निमण्डल ।
सँगै त्यो वायु संयुक्त होस भन्ने गरी चिन्तन । पिङ्गला नाडीले अर्थात् दाहिने नाकबाट नै ।
भित्रको त्यो वायुलाई निकाल्नु पर्छ बाहिर । त्यस्पछि दाहिनेबाट भित्र वायु खिँचिकन ।
केही रोकर देब्रे त्यो नाकबाट निकालनु ॥ २ ॥

त्रिचतुस्त्रिचतुःसप्तत्रिचतुर्मासपर्यन्तं त्रिसंधिषु तदन्तरालेषु च षट्कृत्व आचरेन्नाडीशुद्धिर्भवति । ततः शरीरे लघुदीप्तिवह्निवृद्धिनादाभिव्यक्तिर्भवति ॥३-४॥

---

[८] व्राह्मणको आवाज

[९] घुंडा वरिपरि हातघुमाएर चुट्की मार्ने अवधि एक मात्रा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्रिचालिस दिनसम्म, अथवा तीन, चार र। सात मैनासम्म किंवा एकवर्षै भरि पनि।
विहान, दिउँसो साँझ दिनमा तीनपल्ट वा। चारपल्ट पनि गर्नु एकपल्ट सुरु गरी।
अभ्यास गर्दा कम्तीमा छवटा आवृति[10] गर। अभ्यास यसरी गर्दा नाडीको शुद्धि बन्दछ।
यस्पछि यो देह पनि हलुङ्गो बन्न थाल्दछ। उज्यालो चेहरा हुन्छ, अग्निशक्ति बढाउँछ।
इन्द्रियहरूले नाद सुन्न प्रारम्भ गर्दछन्॥ ३-४॥

छैठौँ खण्ड

प्राणापानसमायोगः प्राणायामो भवति। रेचकपूरककुम्भकभेदेन स त्रिविधः। ते वर्णात्मकाः। तस्मात्प्रणव एव प्राणायामः॥१-२॥

अपानवायुका साथ प्राणवायु मिलाउनु। हो प्राणायाम, यसका तीनोटा भेद छन् बुझ।
रेचक, पूरक साथै हो प्राणायाम कुम्भक। प्राणायामसँग तीन्टै आ-आफ्नै वर्णरूप छन्।
तसर्थ प्रणवैलाई हो प्राणायाम भन्दछन्॥ १-२॥

पद्माद्यासनस्थः पुमान्नासाग्रे शशभृद्विम्बज्योत्स्नाजालवितानिताकारमूर्ती रक्ताङ्गी हंसवाहिनी दण्डहस्ता वाला गायत्री भवति। उकारमूर्तिः श्वेताङ्गी तार्क्ष्यवाहिनी युवती चक्रहस्ता सावित्री भवति। मकारमूर्तिः कृष्णाङ्गी वृषभवाहिनी वृद्धा त्रिशूलधारिणी सरस्वती भवति॥३॥ अकारादित्रयाणां सर्वकारणमेकाक्षरं परंज्योतिः प्रणवं भवतीति॥४॥

पद्म, सिद्ध, भद्रआदि बस्दै आसनमा कुनै। ध्यान गर्नु पर्छ, आफ्नो नाकको अग्रभागमा।
चन्द्रमण्डलको आभाबाट[11] सम्पूर्ण आवृत[12]। रातो रङ्गयुक्त रुप, हंसमाथि सुशोभित।
आफ्ना हातहरू वीच गरने दण्ड धारण। "अ"कार मूर्तिले युक्त गायत्री बालरूपिणी[13]।
"ऊ"कारमूर्ति सावित्री, सेतो रङ्ग-स्वरूपकी। गरुडमा चढी उड्ने, जवानीले सुशोभित।
गरेकी छिन् हातमहाँ उनीले चक्र धारण। "म्" कारमूर्तिकी, कालो रङ्गकी ती सरस्वती।
गोरुमाथि चढेकी र देखिन्छिन् ती बूढी पनि। आफ्ना हातमहाँ उनले लिएकी छिन् त्रिशूल नै।
यसरी अ,उ र म्,का तीनै वर्ण मिलीकन। ॐ को रूप बनेको छ, यै सबैको छ कारण।
स्वरूप,एकाक्षरको परम-ज्योतिरूप छ। यै ॐकार प्रणवको गर्नु पर्दछ चिन्तन॥ ३-४॥

ध्यायेत् इडया वाह्याद्वायुमापूर्य षोडशमात्राभिरकारं चिन्तयन्पूरितं वायुं चतुःषष्टिमात्राभिः कुम्भयित्वोकारं ध्यान्पूरितं पिङ्गलया द्वात्रिंशन्मात्रया मकारमूर्तिध्यानेनैवं क्रमेण पुनः पुनः कुर्यात्॥५॥

सिध्याए पछि यो ध्यान, देब्रे नाकवटै लिई। सोह्रमात्रा अवधिमा वायु त्यो तान्नु पर्दछ।
"ऊ"कारमूर्तिको ध्यान त्यो बेला गर्नु पर्दछ। त्यस्पछि त्यो वायुलाई मात्रा चौसठ्ठीसम्म नै।
भित्रै राख्नु कुम्भकमा अर्थात् रोकेर राखनु। "ऊ"कारमूर्तिको ध्यान त्यो बेला गर्नु पर्दछ।
त्यस्पछि पिङ्गला अर्थात् दाहिने नाकबाट नै। बत्तीस मात्रा अवधि लिई बाहिर फालनु।
"म्"कारमूर्तिको ध्यान त्यो बेला गर्नु पर्दछ। अभ्यास यसरि गर्नु बारम्बार निरन्तर॥ ५॥

---

[10] ६ पल्टसम्म दोहोऱ्याउनु

[11] प्रकाशबाट

[12] ढाकिएकी।

[13] कन्याकुमारी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सातौं खण्ड

अथासनदृढो योगी वशी मितहिताशनः सुषुम्नानाडीस्थमलशोषार्थं योगी बद्धपद्मासनो वायुं चन्द्रेणापूर्य यथाशक्ति कुम्भयित्वा सूर्येण रेचयित्वा पुनः सूर्येणापूर्य कुम्भयित्वा चन्द्रेण विरेच्य यया त्यजेत्तया संपूर्य धारयेत्। तदेते श्लोका भवन्ति- प्राणं प्रागिडया पिब्न्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्। पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया। सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिनाऽभ्यासं सदा तन्वतां। शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥१॥

यस्पछि योगीका हुन्छन् जव आसन सुदृढ। वशमा पार्नु योगीले सबै इन्द्रिय आफना।
थोरै खानु, सधैं राख्नु सकारात्मक धारणा। सुषुम्ना नाडिमा जम्ने मललाइ सुकाउन।
सधैंभरि गरी राख्नु योगाभ्यास निरन्तर। पैलो अभ्यासमा बद्ध-पद्मासनमहा बसोस्।
चन्द्रा अर्थात् नाक देब्रेबाट वायु खिँचीकन। जति सकिन्छ रोकेर सूर्याले[१४] फाल्नु वाहिर।
फेरि सूर्या नाडिवाट[१५] वायु भित्र खिँचीकन। जति सकिन्छ रोकेर चन्द्राले[१६] फाल्नु बाहिर।
यस्तो अभ्यास गरदा श्वास जुन्बाट बाहिर। फालिन्छ त्यै नाडीबाट भित्र लैजानु पर्दछ।
यसै विषयमा निम्न श्लोकमा हुन्छ वर्णन। पैलै इडानाडीबाट प्राण भित्र भरीकन।
रोक्नु र पिङ्गलानाडिवाट वाहिर फालनु। फेरि नाडि पिङ्गलाले वायु भित्र भरिकन।
रोक्नु र इडानाडिले वायु वाहिर फालनु। यसरी यी दुवै चन्द्र-सूर्या नाडि[१७] प्रयोगमा।
लिएर गर्नु अभ्यास दिनैपिच्छे निरन्तर। महिना तीनमा हुन्छ नाडिको शुद्धि पूर्णत ॥ १ ॥

प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे तु कुम्भकान्। शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥२॥

विहान, दिउँसो, साँझ र साथै मध्यरातमा। चारपल्ट गरी गर्नु बिस्तारै गति लीकन।
असी पल्टसम्म गर्नु पर्छ अभ्यास कुम्भक ॥ २ ॥

कनीयसि भवेत्स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे। उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणरोधी पद्मासनं भवेत् ॥३॥

कान्छो प्राणायम भए पसिना थाल्छ निक्लन। मध्यमस्तरको प्राणायाममा हुन्छ कम्पन[१८]।
प्राणायाम श्रेष्ठ भए पद्मासनमहा स्थित। योगीको देह उठ्नेछ आसनैबाट मास्तिर ॥ ३ ॥

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत्। दृढता लघुता चापि तस्य गात्रस्य जायते ॥४॥

प्राणायाम गरी बस्दा पसिना देहबाट जो। निक्लन्छ त्यसले आफ्नै देहको गर्नु मालिस।
यसो गरेमा योगीको देहमै पसिना सुकी। देह अत्यन्त बलियो, फूर्तिलो पनि बन्दछ ॥ ४ ॥

अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम्। ततोऽभ्योसो स्थिरीभूते न तावन्नियमग्रहः ॥५॥

पैले अभ्यास गरदा खाए दूध घिउ खुबै। पछि अभ्यास स्थिर भै सक्दा, नियम छैन क्यै ॥ ५ ॥

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः। तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥६॥

धेरै लामो तालिमले बाघ, हात्ती र सिंह यी। जसरी वशमा पर्छन्, त्यस्तै अभ्यास वायुको।

---

[१४] दाहिने नाकले

[१५] दाहिने नाकवाट

[१६] देव्रे नाकले

[१७] देव्रे र दाहिने नाकका प्वालहरू

[१८] जिउ काम्न थाल्दछ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्राणायाम क्रममहाँ गर्नु पर्दछ सुस्तरी । छिटो-छोटो गर्न खोजे वायु-अभ्यासको क्रम ।
वायुलेनै नाश गर्न सक्छ त्यो योगीको पनि ॥ ६ ॥

युक्तंयुक्तं त्यजेद्वायुं युक्तंयुक्तं च पूरयेत् । युक्तंयुक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥७॥

जसरी सजिलो साथै ठिक्क हुन्छ त्यसै गरी । श्वास तान्नु श्वास रोक्नु श्वास त्यो छोड्नु पर्दछ ।
यसै गरेर बिस्तारै अभ्यास गरदै क्रम । बढाएर वायुसिद्धि योगीले प्राप्त गर्दछ ॥ ७ ॥

यथेष्टधारणाद्वायोरनलस्य प्रदीपनम् । नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥८॥

लगाएर शक्ति जति चाहिन्छ गर्नु कुम्भक । यसैबाट जठराग्नि बलियो हुन थाल्दछ[१९] ।
नाद-ध्वनि पनि केही सुन्न थालिन्छ सुस्तरि । निरोगी देह यो हुन्छ, नाडी शुद्धि भए पछि ॥ ८ ॥

विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते । सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥९॥

प्राणायामहरू सारा गरेमा विधिपूर्वक । नाडिचक्रहरू सारा विशुद्ध हुन थाल्दछन् ।
पश्चात् सुषुम्ना नाडिको खोलिन्छ मुख सुस्तरी । प्राणवायु भित्र पस्न थाल्छ आरामपूर्वक ॥ ९ ॥

मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते । यो मनः सुस्थिरो भावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥१०॥

जब वायु बीच-वीचै संचार गर्न थाल्दछ । मन सुस्थिर भैहाल्छ, तव निश्चल-भावले ।
स्थिर हुन्छ मन, त्यही अवस्था हो मनोन्मनी[२०] ॥ १० ॥

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः । कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः ॥११॥

जब साधकले गर्छ वायु-अभ्यास कुम्भक । जालन्धर-बन्ध[२१] गर्नु प्रत्येक पूरकै पछि ।
कुम्भक सकिए पश्चात् रेचक गर्नु पूर्व चैं । उड्डियान-बन्ध गर्नु पर्छ प्रत्येक पल्ट नै ॥ ११ ॥

अधस्तान्कुञ्चनेनाशुं कण्ठसंकोचने कृते । मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥१२॥

मूलरन्ध्रलाई तल खुम्च्याए घाँटीको पनि । प्वाल आफैँ खुम्चिहाल्छ, त्यो बेला भाग बीचको ।
पश्चिमतिर तन्काए प्राणवायु गईकन । ब्रह्मनाडिबीच बसी चल्न थाल्छ निरन्तर ॥ १२ ॥

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयन् । योगी जराविनिर्मुक्तः षोडशो वयसा भवेत् ॥१३॥

अपानवायु तानेर ल्याउ मास्तिरतर्फ नै । प्राणवायु धकेलेर लैजाउ तल्तिरै तिर ।
यस्तो अभ्यासले योगी सोह्रवर्षे युवासरी । देखिन्छ तन्नेरी उस्को वुढ्यौली भागिहाल्दछ ॥ १३ ॥

सुखासनस्थो दक्षनाडचा वहिःस्थं पवनं समाकृष्याकेशमानखाग्रं कुम्भयित्वा सव्यनाडचा रेचयेत् ।
तेन कपालशोधनं वातनाडीगत-सर्वरोगसर्वविनाशनं भवति ॥१३-१॥

सुखासन बसी योगी वायु बाहिरको सबै । दाहिने नाकले तानी, शिरका केशदेखि ली ।
पैतालाका नङैसम्म गर्नु पर्दछ कुम्भक । अर्थात् वायु रोक्नु पर्छ, त्यो बेलामा सकेजति ।
अनि देब्रे नाकबाट वायु फालनु बाहिर । यस्तो अभ्यास गरदा कपाल[२२] शुद्ध बन्दछ ।
नाडीमा रहने सारा रोगै निर्मूल बन्दछन् ॥ १३-१ ॥

---

[१९] पाचनक्रया तीव्र हुन्छ

[२०] अमनष्क अवस्था

[२१] चिउंडो छातिमा राखी श्वास रोक्नु

[२२] तालुभाग र निधार

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हृदयादिकण्ठपर्यन्तं सस्वनं नासभ्यां शनैः पवनमाकृष्य यथाशक्ति कुम्भयित्वा इडया विरेच्य गच्छंस्तिष्ठन्कुर्यात्। तेन श्लेष्महरं जठ-राग्निवर्धनं भवति ॥१३-२॥

छातिदेखि घाँटिसम्म गर्दै आवाज नाकको। दुइटै प्वालले श्वास विस्तारैसित तान्नु।
जति सकिन्छ त्यतिनै भित्रै त्यो श्वास रोकनु। यो अभ्यास गर्नु पर्छ हिंड्दा वा उभ्भिदा पनि।
यसो गरेमा कफका रोग निर्मूल बन्दछन्। त्यस्तै पचाउने शक्ति पेटमा वढ्न थाल्दछ[२३] ॥ १३-२ ॥

वक्त्रेण सीत्कारपूर्वकं वायुं गृहीत्वा यथाशक्ति कुम्भयित्वा नासाभ्यां रेचयेत्। तेन क्षुत्तृष्णालस्यनिद्रा न जायन्ते ॥१३-३॥

मुखले श्वास तानेर साँ-सूँ गर्दै बराबर। सकेस्मम रोकी, फेरि नाकले छोड्नु पर्दछ।
यस्बाट भोक, तिर्खा र अल्छि, निद्रा हराउँछ ॥ १३-३ ॥

जिह्वया वायुं गृहीत्वा यथाशक्ति कुम्भयित्वा नासाभ्यां रेचयेत्। तेन गुल्मप्लीहज्वरपित्तक्षुधादीनि नश्यन्ति ॥१३-४॥

जिब्राले श्वासतानेर रोक्नु पर्छ सके जति। रोकेको वायु बिस्तारै नाकवाट निकाल्नु।
यसो गर्दा गानु-गोला, फियो-फोक्सो सफा हुने। ज्वरो, पित्त, भोकबाट हुने रोग निको हुने ॥ १३-४ ॥

अथ कुम्भकः। स द्विविधः सहितः केवलश्चेति। रेचकपूरकयुक्तः सहितः। तद्विवर्जितः केवलः। केवलसिद्धिपर्यन्तं सहितमभ्यसेत्। केवलकुम्भके सिद्धे त्रिषु लोकेषु न तस्य दुर्लभं भवति। केवलकुम्भकात्कुण्डलिनीबोधो जायते ॥१३-५॥

प्राणायाम कुम्भकको गरिन्छ अव वर्णन। हुन्छन् कुम्भक दुई खाले, यौटा संयुक्त-कुम्भक।
अर्कोलाई चाँहीं भन्नु पर्छ, केवल-कुम्भक। संयुक्त-कुम्भक गर्दा साथै रेचक-पूरक[२४]।
गरिन्छ, त्यो विनाको चैं हुन्छ केवल-कुम्भक। केवल-कुम्भक गर्न नसकेसम्म योगीले।
संयुक्त-कुम्भक गर्ने अभ्यास गर्नु पर्दछ। केवल-कुम्भक गर्न सकेमा, यो त्रिलोकमा।
त्यस्तो योगीलाई हुन्न अप्राप्य वस्तु क्यै पनि। खाली कुम्भकबाटै नै जागछ कुण्डलिनी पनि ॥ १३-५ ॥

ततः कृशवपुः प्रसन्नवदनो निर्मललोचनोऽभिव्यक्तिनादो निर्मुक्तरोगजालो जितबिन्दुः पट्वग्निर्भवति ॥१३-६॥

जागे पछि कुण्डलिनी, योगी साधकको जिउ। दुब्लो र फूर्तिलो हुन्छ, प्रसन्न मुख-आकृति।
आँखाहरू चम्किला र बन्छन् निर्मल-ज्योतिका। नाद-ध्वनि[२५] सुन्न थाल्छ, रोग निर्मूल बन्दछन्।
ब्रह्मचर्य सिद्ध हुन्छ, दन्किन्छ जठराग्नि[२६] त्यो ॥ १३-६ ॥

अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता। एषा सा वैष्णवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥१४॥

जव आन्तर्यमा हुन्छ एउटै लक्ष्य निश्चित। बाहिरी दृष्टिले हेर्दा आँखा झिम्किन छोड्दछन्।
भनीन्छ वैष्णवी-मुद्रा यस्तो स्थिति बन्यो भने। रहस्य गोप्य मानिन्छ, समस्त तन्त्र-शास्त्रमा ॥ १४ ॥

---

[२३] जठराग्निमा वृद्धि हुन्छ

[२४] श्वासफाल्ने र श्वास तान्ने

[२५] प्राणायामको एकाग्रतामा सुनिने ध्वनि।

[२६] पाचनशक्ति सवल हुन्छ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी सदा वर्तते । दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि । मुद्रेयं खलु खेचरी भवति सा लक्ष्यैकताना शिवा । शून्यौ-शून्यविवर्जितं स्फुरति सा तत्त्वं पदं वैष्णवी ॥१५॥

अन्तर्लक्ष्यमहाँ जस्को चित्त गै प्राणवायुमा । एकाकार भईसक्छ, योगी साधकले तव ।
आँखा निश्चल पारेर तल्तिरै तिर हेर्दछ । त्यो बाहेक अरु केही उस्ले सक्दैन देखन ।
यस्तो स्थितिलाई भन्छन् मुद्रा खेचरी हो भनी । यस्ले खाली लक्ष्यमा नै एकता राखने हुँदा ।
साथै मङ्गलकारी यो अवस्था रहने हुँदा । यस्लाइ वैष्णवी-मुद्रा पनि विद्वान भन्दछन् ।
यस्तो स्थितिमा क्यै हुन्न शून्य वा त्यो अशून्य क्यै । अविनाशी र परम-तत्त्वको रूप लीकन ।
प्रकाशित भै रहन्छ, अवस्था यो रह्यो भने ॥ १५ ॥

अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षण- । श्चन्द्रर्कावपि लीनतामुपनयन्निष्पन्दभावोत्तरम् । ज्योतीरुपमशेषवाह्यरहितं देदीप्यमानं परं । तत्त्वं तत्परमस्ति वस्तुविषयं शाण्डिल्य विद्धीह तत् ॥१६॥

आँखा आधा चिम्लिएको, एकाग्र मन-भावको । दृष्टि जस्को केन्द्रित छ नाकको अग्रभागमा ।
त्यस्ता साधकले पायो अचलत्व-स्थिति भने । चन्द-सूर्य नाडी पनि प्राणमै लीन पार्दछ ।
त्यो बेला जो ज्योतिरुप, वाह्य-विश्व विहीन र । दीप्तिमान, परंतत्त्व जो प्रकाशित बन्दछ ।
त्यही नै मुख्य विषय बनीहाल्दछ योगीको । हे शाण्डल्य, योगीको यो विशिष्ट स्थिति बन्दछ ॥ १६ ॥

तारं ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयन्भ्रुवौ । पूर्वाभ्यासस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारकः क्षणात् ॥१७ ॥ तस्मात्खेचरीमुद्रामभ्यसेत । तत उन्मनी भवति । ततो योगनिद्रा भवति । लब्धयोगनिद्रस्य योगिनः कालो नास्ति ॥१७.१॥

योगी साधकले आफ्ना आँखाका दुइ नानि ती । जोडेर दीव्य-ज्योतिमा, आँखिभुइँहरू दुवै ।
उठाउँछ केही माथि, पैलो चरणमा अनि । त्यस्को केही क्षण पछि "उन्मनी"[२७] स्थिति पुग्दछ ।
अभ्यास खेचरी-मुद्रा यसरी गर्नु योगीले । यो अभ्यास पछि उस्ले "उन्मनी" स्थिति पाउँछ ।
त्यस्पछि "योगनिद्रा"को अवस्था बन्छ योगीको । योगनिद्रा प्राप्ति पछि योगीले कहिल्यै पनि ।
कालको वशमा पर्नु पर्दैन, ध्रुव-सत्य छ ॥१७-१७-१ ॥

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् । मनसा मन आलोक्य शाण्डिल्य त्वं सुखी भव ॥१८॥

शक्तिको बीचमा गर्नु पर्छ यो मन केन्द्रित । शक्तिलाई मन भित्रै गतिशील गरिकन ।
मनबाट मनैलाई तिमीले देख्न सक्दछौ । त्यसो गरेमा शाण्डिल्य, सुखी जीवन पाउँछौ ॥ १८ ॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु । सर्वं च खमयं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तय ॥१९॥

चैतन्यमय-आकाश "ख"का[२८] बीच लगीकन । आत्मालाई पार्नु स्थिर, आत्माकै बीचमा लगी ।
चैतन्यमय-आकाश "ख"लाइ स्थिर पारनु । चैतन्यमय-आकाश अथवा "ख"मयै गरी ।
ध्यान यस्तो गर्नु पर्छ "ख"वाहेक कुनै कुरा । संसारमा छँदै छैन भनेर गर चिन्तन ॥ १९ ॥

वाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तिका । सर्वचिन्तां परित्यज्य चिन्मात्रपरमो भव ॥२०॥

---

[२७] अमनष्क वा मनशून्य ।

[२८] यहां "ख" को अर्थ चैतन्यमय आकाश भन्ने लगाइएको पाइन्छ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बाहिरी विश्वको चिन्ता नगर्नु योगीले कवै । भित्री चिन्ता पनि त्यस्तै नलिनु योगीले कुनै ।
सबै चिन्ताहरू छोडी, चैतन्य-रूपको बन ॥ २० ॥

कर्पूरमनिले यद्वत्सैन्धवं सलिले यथा । तथा च लीयमानं सन्मनस्तत्त्वे विलीयते ॥२१॥

कपूर आगोमा मिल्छ, नून मिल्छ समुद्रमा । जसो गरेर, त्यसरी ध्यानस्थ[२९] योगीको मन ।
आँफै विलीन भैहाल्छ परम-तत्त्वमा गई ॥ २१ ॥

ज्ञेयं सर्वप्रतीतं च तज्ज्ञानं मन उच्यते । ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः ॥२२॥

जे जति छ जान्न योग्य, जो हुन्छ दृष्टिगोचर । साथै जो छ ज्ञान सबै, त्यही नै मन हो बुझ ।
जान्नु पर्ने र जानेको सबै नष्ट भयो भने । ज्ञानशून्य त्यै अवस्था मनशून्य समान छ ।
यस्तो अवस्थामा खालि चैतन्य मात्र बच्दछ । यो बाहेक अरु कुनै मार्ग बाँकी रहन्न क्वै ॥ २२ ॥

ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं याति मानसम् । मानसे विलयं याते कैवल्यमवशिष्यते ॥२३॥

जान्नु पर्ने वस्तुहरू सबै छोडिदियो भने । रहन्न मनमा केही, मन हुन्छ विलीन नै ।
मन लीन भए पश्चात् कैवल्य[३०] मात्र बच्दछ ॥ २३ ॥

द्वौ क्रमौ चित्तनाशस्य योगो ज्ञानं मुनीश्वर । योगस्तद्वृत्तिरोधो हि ज्ञानं सम्यगवेक्षणम् ॥२४॥

चित्त नाश पार्न सक्ने वाटा छन् दुइटा बुझ । यौटा बाटो योगको हो, अर्को वाटो छ ज्ञानको ।
योगले चैँ रोकिदिन्छ चित्तका जति वृत्ति छन् । ज्ञानले चैँ वस्तु-तत्त्व देखाउँछ यथार्थमा ॥ २४ ॥

तस्मिन्निरोधिते नूनमुपशान्तं मनो भवेत् । मनः स्पन्दोपशान्त्यायं संसारः प्रविलीयते ॥२५॥

चित्त वा मनलाई नै पारिन्छ वशमा जव । मन, चित्त शान्त हुन्छ बुझ निश्चयपूर्वक ।
जव चञ्चलता नष्ट हुन्छ यो मनको, तव । पूरै संसार विलय भैहाल्छ मनभित्र नै ॥ २५ ॥

सूर्यालोकपरिस्पन्दशान्तो व्यवहृतिर्यथा । शास्त्रसज्जनसंपर्कैर्वैराग्याभ्यासयोगतः ॥२६॥

जसरी घाम अस्ताए पछि कामहरू सबै । संसारमा शान्त हुन्छन् अथवा न्यून बन्दछन् ।
त्यसै गरी शास्त्र अनि विद्वान् सज्जनवर्गको । पाएर सङ्गति, मान्छे भित्र वैराग्य जागदछ ।
वैराग्य जागे मान्छेमा सांसारिक गतीविधि । बिस्तारै शान्त भैजान्छन् यो कुरा छ प्रमाणित ॥ २६ ॥

अनास्थायां कृतास्थायां पूर्वं संसारवृत्तिषु । यथाभिवाञ्छितध्यानाच्चिरमेकतयोहितात् ॥२७॥
एकतत्त्वदृढाभ्यासात्प्राणस्पन्दो निरुध्यते । पूरकाद्यनिलायामाद्दृढाभ्यासादखेदजात् ॥२८॥
एकान्तध्यानयोगाच्च मनःस्पन्दो निरुध्यते । ओङ्कारोच्चारणप्रान्तशब्दतत्त्वानुभावनात् ।
सुषुप्ते संविदा ज्ञाते प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥२९॥

जति आस्था थियो पैले सांसारिक-प्रवृत्तिमा । ती प्रवृत्तिबाट आस्था हटाएर समग्रमा ।
अनास्थाका भावहरू उत्पन्न गर्नु पर्दछ । त्यस्पछि दीर्घ-अभ्यास योगमा ध्यानमा गरी ।
जव अभ्यास बलियो योगमा हुन पुग्दछ । त्यो बेला मात्र यो प्राणवायु हुन्छ वशीभूत ।
जुन्बेला हुन्छ सजिलै लामो समयसम्म नै । श्वास तान्ने श्वास फाल्ने श्वास रोक्ने सबै कुरा ।
तव चिन्तन एकाग्र गरेर ध्यानमा रहे । मनको गति सम्पूर्ण पुगन थाल्दछ शून्यमा ।
अर्थात् हामी भन्न सक्छौ मन हुन्छ वशीभूत । त्यस्पछि जव ॐकार उच्चारण गरिकन ।

---

[२९] ध्यानमा मगन रहेको

[३०] चैतन्यतत्व, मुक्तिको परमविन्दु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ध्यानमा तन्मय भए शब्द-तत्त्व अनुभव । हुन थाल्छ, सुषुप्तिको अवस्था बन्न पुग्दछ ।
त्यो बेलामा प्राणवायुको गति रोकिइकन । प्राणतत्व पनि आफ्नो वशमा हुन पुग्दछ ॥ २७-२९ ॥

तालुमूलगतां यत्नाज्जिह्वयाक्रम्य घण्टिकाम् । ऊर्ध्वरन्ध्रं गते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥३०॥

जो रहेको हुन्छ ग्रन्थि तालुको मूलमा[३१] वसी । त्यो ग्रन्थिलाई जिब्राले सावधान भईकन ।
दबाएमा प्राणवायु माथिल्लो प्वालतर्फ नै । आइ हाल्छ, त्यही बेला रोकिन्छ प्राणको गति ।
अथवा प्राण त्यो आफ्नै वशमा आइपुग्दछ ॥ ३० ॥

प्राणे गलितसेवित्तौ तालूर्ध्वं द्वादशान्तगे । अभ्यासादूर्ध्वरन्ध्रेण प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥३१॥

तालुमूलदेखि माथि बाह्र अङ्गुलीसम्म नै । दौडिराख्ने प्राण जव चेष्टाले शून्य बन्दछ ।
थोरै अभ्यास त्यो बेला गरेमा प्वाल माथिको । अवरुद्ध पारीकन प्राणको गतिलाइ नै ।
सकिन्छ रोक्न अथवा प्राण हुन्छ वशीभूत ॥ ३१ ॥

द्वादशाङ्गुलपर्यन्न्ते नासाग्रे विमलेऽम्वरे । संविद्दृशि प्रशाम्यन्त्यां प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥३२॥

नाकको सामुने टुप्पोतर्फको बाह्र अङ्गुली । टाडाको शुद्ध आकाशमा गई, ज्ञान-दृष्टि त्यो ।
जव अत्यन्त भै शान्त रहेर स्थिर बन्दछ । ढुक्ढुकी प्राणको साँच्चै त्यो बेला रुक्न पुग्दछ ॥ ३२ ॥

भ्रूमध्ये तारकालोकशान्तावन्तमुपागते । चेतनैकतने बद्धे प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥३३॥

आँखिभुइँको बीचमा जव तारक-ब्रम्हका[३२] । हुन्छ दर्शन साक्षात् नै, त्यो बेला शान्ति मिल्दछ ।
संसारका गतिविधि बन्द हुन्छन् त्यहि घडी । मनका सब सङ्कल्प विश्राम लिन थाल्दछन् ।
रोकिन्छ, (वशमा हुन्छ) त्यो बेला प्राणको गति ॥ ३३ ॥

ओमित्येव यदुद्भूतं ज्ञानं ज्ञेयात्मकं शिवम् । असंस्पृष्टविकल्पांशं प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥३४॥

ॐकाररूपी प्रणवको मात्र रूप लीकन । उत्पन्न हुन्छ, जसमा ज्ञान-ज्ञेय दुवै कुरा ।
एकाकार भई दिन्छ, साथै कल्याणकारक । शिव-स्वरूपको प्राप्त भैहाल्छ दीव्य-दर्शन ।
जस्मा हुँदै हुन्न कुनै सानो अंश विकल्पको । योगीको त्यो अवस्थामा प्राणको गति रुक्दछ ॥ ३४ ॥

चिरकालं हृदेकान्तव्योमसंवेदनान्मुने । अवासनमनोध्यानात्प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥३५॥

जव लामो कालसम्म हृदयाकाश बीचमा । अनुभव हुन्छ खाली शून्य आकाश-मात्रको ।
ध्यानमगन हुन थाल्छ, वासना-शून्य भै मन । योगीको त्यो अवस्थामा प्राणको गति रुक्दछ ॥ ३५ ॥

एभिः क्रमैस्तथान्यैश्च नानासंकल्पकल्पितैः । नानादेशिकवक्त्रस्थैः प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥३६॥

माथि भने सरी थुप्रै अभ्यास र प्रयासले । अनेक खाले गुरुका वाणी र उपदेशले ।
थरि-थरिका सङ्कल्प मन भित्र लिइकन । प्राणको गति रोकिन्छ, प्राण हुन्छ वशीभूत ॥ ३६-१ ॥

आकुञ्चनेन कुण्डलिन्याः कवाटमुद्घाट्य मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥३६-ख॥

खुम्च्याएर कुण्डलिनी माथिल्लो द्वार खोलदै । मुक्तिको मार्गमा योगीहरूले लाग्नुपर्दछ ॥ ३६-ख ॥

येन मार्गेण गन्तव्यं तद्द्वारं मुखेनाच्छाद्य प्रसुप्ता । कुण्डलिनी कुटिलाकारा सर्पवद्वेष्टिता भवति ॥३६-ग॥

जुन् बाटोबाट पस्ने हो, त्यै ढोका बन्द पारदै । थुनेर आफ्नै मुखले सर्पझैं बेरिईकन ।
कुण्डलिनी सुति राख्छे बाङ्गो-टिङ्गो गुँडुल्किई ॥ ३६-ग ॥

---

[३१] रुद्रघण्टी

[३२] ॐकाररुपी प्रणवको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सा शक्तिर्येन चालिता स्यात्स तु मुक्तो भवति। सा कुण्डलिनी कण्ठोर्ध्वभागे सुप्ता चेद्योगिनां मुक्तये भवति। बन्धनायाधो मूढानाम् ॥३६-घ॥

कुण्डलिनी महाशक्ति जो सञ्चालित गर्दछन्। त्यस्ता योगीहरूले ता सहजै मुक्ति पाउँछन्।
ती कुण्डलिनी जसको घाँटी मास्तिर सुत्दछिन्। त्यस्ता योगीहरूले ता सहजै मुक्ति पाउँछन्।
ती कुण्डलिनी जसको घाँटी मुन्तिर सुत्दछिन्। ती अज्ञानी-साधकको लागी बन्धन बन्दछिन्॥ ३६-घ ॥

इडादिमार्गद्वयं विहाय सुषुम्नामार्गेणागच्छेत्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥३६-ङ॥

इडा र पिङ्गला-मार्ग[३३] दुबै छोडेर साधक। सुषुम्नाको[३४] मार्ग लिई पुग्छ ऊ[३५] विष्णु-धाममा ॥ ३६-ङ ॥

मरुदभ्यसनं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत्। इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥३७॥

एकाग्र मनले गर्नु अभ्यास प्राणवायुको। पार्नु हुन्न ज्ञानीले कैँ मनलाई यता-उता ॥ ३७ ॥

दिवा न पूजयेद्विष्णुं रात्रौ नैव प्रपूजयेत्। सततं पुजयेद्विष्णुं दिवारात्रं न पूजयेत् ॥३८॥

पूजा नगर्नु विष्णुको दिनमा न त रातिमा। पूजा सधैँ गर्नु , दिउँसो रातिमा मात्र होइन ॥ ३८ ॥

सुषिरो ज्ञानजनकः पञ्चस्रोतः समन्वितः। तिष्ठते खेचरी मुद्रा त्वं हि शाण्डिल्य तां भज ॥३९॥

ज्ञानको हुन्छ उत्पत्ति हृदयाकाश बीचमा। पाँचोटै इन्द्रियहरू त्यहीँ हुन्छन् प्रवाहित।
बास त्यै स्थानमा हुन्छ मुद्रा-खेचरीको पनि। सेवा गर तिमी पनि मुद्रा-खेचरीकै अब ॥३९ ॥

सव्यदक्षिणनाडीस्थो मध्ये चरति मारुतः। तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥४०॥

देब्रे र दाहिने नाडिको[३६] बीच मार्ग लीकन। भइ राख्दछ सञ्चार सर्वदा प्राणवायुको।
त्यही नै स्थान हो जान मुद्रा-खेचरीको पनि। यो सत्य हो, नगर्नु क्यै शङ्का यस्मा कुनै पनि ॥ ४० ॥

इडापिङ्गलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत्। तिष्ठन्ती खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं प्रतिष्ठितम् ॥४१॥

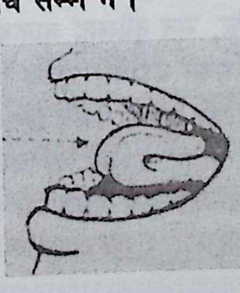
इडा र पिङ्गला नाडीहरूको बीच भागमा। शून्य स्थान रहेको छ, शून्य-आकाश रूपमा।
त्यही आकाशमा प्राणवायु छ परिचालित। सत्यको बास छ त्यहीँ, मुद्रा-खेचरीको पनि ॥ ४१ ॥

सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये निरालम्बतले पुनः। संस्थिता व्योमचक्रे सा मुद्रा नाम्ना च खेचरी ॥४२ क॥

चन्द्र-नाडी,सूर्य-नाडि[३७] दुबैको बीचभागमा। विना आधारको क्षेत्र रहेको, शून्य-क्षेत्र छ।
त्यै शून्य आकाश बीच मुद्रा बस्छिन खेचरी ॥ ४२-क ॥

छेदनचालनदोहैः फलां परां जिह्वा कृत्वा दृष्टिं भ्रूमध्ये स्थाप्य कपालकुहुरे जिह्वा विपरीतगा यदा भवति तदा खेचरी मुद्रा जायते। जिह्वा चित्तं च खे चरति तेनोर्ध्वजिह्वः पुमानमृतो भवति ॥४२-ख॥

जिब्रो छेडेर, तानेर, चलाएर खुबैसित। चुच्चो लामो बनाएर, आँखिभुँइ बीच सम्म नै।
पुग्ने पारी, त्यही जिब्रो दोब्र्याइकन चित्रझैँ।
तालुको प्वालमा उल्टो पारीकन छिराउनु।
आँखिभुइँ बीचमा पार्नुदुवै दृष्टिहरू स्थिर।
यस्तो अवस्थामा बन्छ मुद्रा-खेचरी जाननु।
जिब्रो र चित्त दुइटै तालुको बीच भागको।
प्वालरूप लिएको त्यो आकाश बीच घुम्दछ।



---

[३३] सुषुम्नाको देब्रे र दाहिने रहने नाडीहरूको वाटो

[३४] मेरुदण्ड पछिवाट ब्रह्मरन्ध्रसम्म पुग्ने केशभन्दा सयगुना मसिनो नाडि

[३५] साधक-योगी

[३६] इडा र पिङ्गला नाडिको

[३७] इडा र पिङ्गला

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसैले नै नाम यस्को बन्न गो खेचरी[३८] भनी। जस्को जिब्रो जान्छ माथि उल्लेख गरिए सरी।
त्यस्ले अमरता प्राप्त गर्छ सन्देह छैन क्यै ॥ ४२-ख ॥

वामपादमूलेन योनिं संपीड्य दक्षिणपादं प्रसार्य तं कराभ्यां धृत्वा नासाभ्यां वायुमापूर्य कण्ठवन्धं समारोप्योर्ध्वतो वायुं धारयेत्। तेन सर्वक्लेशहानिः। ततः पीयूषमिव विषं जीर्यते। क्षयगुल्मगुदावर्त-जीर्णत्वगादिदोषा नश्यन्ति। एष प्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातकः ॥४२-ग ॥

देब्रे कुर्कुच्चो लगेर मूलरन्ध्र[३९] दबाउनु। दाँया खुट्टो अघि तर्फ पसारिकन राखनु।
दाँया खुट्टालाइ दुबै हातले पक्री राखनु। त्यस्पछि दुइटै नाकबाट वायु खिँचिकन।
पहिले भित्र भर्नु र घाँटी बन्द गराउनु[४०]। माथि उठ्ने वायुलाई स्थिर पारेर राखनु।
यो प्रक्रियाले सम्पूर्ण रोग-व्याधि हराउँछन्। यस्पछि ता विष पनि अमृतै सरी पच्दछ।
क्षयरोग, गानु-गोला, ववासिर,अजीर्ण र। चर्मरोग, पुराना र असाध्य रोगको पनि।
निर्मूल भै निको हुन्छ, प्राणवायु हराउने[४१]। यस्तो उपाय मानिन्छ मृत्युको पनि घातक[४२] ॥ ४२-ग ॥

वामपादपार्ष्णियोनिस्थाने नियोज्य दक्षिणचरणं वामोरुपरि संस्थाप्य वायुमापूर्य हृदये चुबुकं निधाय योनिमाकुञ्च्य मनो मध्ये यथाशक्ति धारयित्वा स्वात्मानं भावयेत्। तेनापरोक्षसिद्धिः ॥४२-घ॥

देब्रे कुर्कुच्चो लगेर योनिस्थान दवाउनु। लगेर दाहिने खुट्टा देब्रेको माथि राखनु।
वायुलाई दुबै नाकबाट भित्र लगी भर। चिउँडोलाई छातितिर खुम्च्याएर दवाउनु।
खुम्च्याएर योनिस्थान, आत्माको गर्नु चिन्तन। अपरोक्ष-ज्ञानसिद्धि यो क्रियाबाट बन्दछ ॥ ४२-घ ॥

वाह्यात्प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरे स्थितम्। नाभिमध्ये च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः ॥४३॥
धारयेन्मनसा प्राणं सन्ध्याकालेषु वा सदा। सर्वरोगविनिर्मुक्तो भवेद्योगी गतक्लमः ॥४४ क॥

वाहिरबाट तानेर प्राणवायु लगीकन। भित्रको पेटमा भर्नु, त्यस्पछि वायु त्यो लगी।
नाभिको बीचमा साथै नाकको अग्रभागमा। खुट्टाका अङ्गुलीभित्र, मनैले गर्नु धारण।
यसरी साँझको बेला प्रकृया यो सधैँ गरे। योगी साधक संपूर्ण रोगबाट विमुक्त भै।
विना मिहिनेत उस्का कष्ट निर्मूल बन्दछन् ॥ ४४-क ॥

नासाग्रे वायुविजयं भवति। नाभिमध्ये सर्वरोगविनाशः। पादाङ्गुष्ठधारणाच्छरीरलघुता भवति ॥४४-ख॥

दृष्टि, मन दुबैलाई नाकको अग्रभागमा। स्थिर पार्न सके हुन्छ प्राणवायु वशीभूत।
नाभिको मध्यमा राखि स्थिर पार्न सक्यो भने। सबै रोगहरू नाश हुन्छन् साधक-योगीका।
खुट्टाका अङ्गुली भित्र स्थिर पार्न सक्यो भने। शरीर यो अति हल्का भएको भान पर्दछ ॥ ४४-ख ॥

रसनाद्वायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः। श्रमदाहौ तु न स्यातां नश्यन्ति व्याधयस्तथा ॥४५॥

जिब्राबाट हवा तानी जौ सधैँ पान गर्दछ। श्रम-दाह-कष्ट हुन्न, रोग निर्मूल बनदछन् ॥४५॥

---

[३८] खे अर्थात् आकाशमा चरि भनेको घुम्न
[३९] गुदास्थान दवाएर वायु माथि आएन रोक्ने
[४०] जालन्धर बन्द, चिउँडो छातिमा ल्याउनु
[४१] प्राणवायुलाई जित्ने
[४२] मारिदने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सन्ध्ययोर्ब्राह्मण: काले वायुमाकृष्य य: पिबेत्। त्रिमासात्तस्य कल्याणी जायते वाक् सरस्वती ॥४६॥

बिहान, बेलुकी वाह्य-वायु तानेर, ब्राम्हण। यदि पान गरी राख्छ भने देवी सरस्वति।
तीनै मैना भित्र उस्को घाँटीमा आई बस्दछिन्॥ ४६॥

एवं षण्मासाभ्यासात्सर्वरोगनिवृत्ति:। जिह्वया वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत्। य: पिबेतमृतं विद्वान्सकलं भद्रमश्नुते ॥४७॥

छ मैनासम्म यसरी अभ्यास गरियो भने। सबै खाले रोगहरू निर्मूल भइहाल्दछन्।
जिब्राले वायु तानेर जिब्राकै मूलभागमा। जस्ले सक्छ रोकी राख्न, त्यस्ले अमृतपानको।
स्वाद लिन्छ अनि उस्ले सबै कल्याण पाउँछ॥ ४७॥

आत्मन्यात्मानमिडया धारयित्वा भ्रुवोऽन्तरे। विभेद्य त्रिदशाहारं व्याधिस्थोऽपि विमुच्यते ॥४८॥

इडा नाडीबाट जस्ले दुबै आँखिभुइँ बीच। आत्मामा नै मन आफ्नो धारण गर्न सक्दछ।
त्यस्ताले ता देवताको आहारै गर्छ भेदन[४३]। यसो गर्दा यदि योगी बिरामी नै भए पनि।
उस्का सबै रोगहरू आफैं नै नष्ट बन्दछन्॥ ४८॥

नाडीभ्यां वायुमारोप्य नाभौ तुन्दस्य पार्श्वयो:। घटिकैकां वहेद्यस्तु व्याधिभि: स विमुच्यते ॥ ४९ ॥

इडा र पिङ्गलाबाट वायु तानेर नाभिको। दुवै भाग तिर जस्ले घुमाउँछ घडि भर।
त्यस्ले सबै रोगबाट छुट्कारा पाइ हाल्दछ॥ ४९॥

मासमेकं त्रिसन्ध्यं तु जिह्वयारोप्य मारुतम्। विभेद्य त्रिदशाहारं धारयेत्तुन्दमध्यमे ॥५०॥

एकमैनासम्म जस्ले प्रात: दिउँसो र बेलुकी। जिब्राबाट वायु तानी पेटको बीचभागमा।
रोक्न सक्छ भने उस्ले सूक्ष्म-आहार देवका। आफ्नो कब्जा पार्न सक्छ,(गर्न सक्दछ भेदन) ॥५०॥

ज्वरा: सर्वेऽपि नश्यन्ति विषाणि विविधानि च। मुहूर्तमपि यो नित्यं नासाग्रे मनसा सह।
सर्वं तरति पाप्मानं तस्य जन्मशतार्जितम् ॥५१॥

एकै मुहूर्त जसले मनका साथ वायुको। धारणा गर्छ टुप्पोमा लगेर नाकको भने।
ज्वराहरू सबै खाले त्यसका नष्ट बन्दछन्। विभिन्न विष जो देहभित्र छन् ती हराउँछन्।
सैकडौं जन्मका पाप पूर्णरूपेण छुट्दछन्॥ ५१॥

तदधश्चित्तसंयमादग्नि- तारसंयमात्सकलविषयज्ञानं भवति। नासाग्रे चित्तसंयमादिन्द्रलोकज्ञानम्। तत्पार्श्वे लोकज्ञानम्। चक्षुषि चित्तसंयमात्सर्वलोकज्ञानम्। श्रोत्रे चित्तस्य संयमाद्यमलोकज्ञानम्। संयमान्निर्ऋतिलोकज्ञानम्। पृष्ठभागे संयमाद्वरुणलोकज्ञानम्। वामकर्णे संयमाद्वायुलोकज्ञानम्। कण्ठे संयमात्सोमलोकज्ञानम्। वामचक्षुषि संयमाच्छिवलोकज्ञानम्। मूर्ध्नि संयमाद्ब्रह्मलोक ज्ञानम्। पादाधोभागे संयमादतललोकज्ञानम्। पादे संयमाद्वितललोकज्ञानम्। पादसन्धौ संयमान्नितललोकज्ञानम्। जङ्घे संयमात्सुतललोकज्ञानम्। जानौ संयमान्महातललोकज्ञानम्। ऊरौ चित्तसंयमाद्रसातललोकज्ञानम्। कटौ चित्तसंयमात्तलातललोकज्ञानम्। नाभौ चित्तसंयमाद्भू लोकज्ञानम्। कुक्षौ संयमाद्भुवर्लोकज्ञानम्। हृदि चित्तस्य संयमात्स्वर्लोकज्ञानम्। हृदयोर्ध्वभागे चित्तसंयमान्महर्लोकज्ञानम्। कण्ठे चित्तसंयमाज्जनोलोकज्ञानम्। भ्रूमध्ये चित्तसंयमात्तपोलोक

---

[४३] देवताकै खाने कुरा खाइ दिन्छ, देवताको खान्की खोसेर खान सक्छ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ज्ञानम्। मूर्ध्नि चित्तसंयमात्सत्यलोकज्ञानम्। धर्माधर्मे संयमादतीतानागतज्ञानम्। तत्तज्जन्तुध्वनौ चित्तसंयमात्सर्वजन्तुरुतज्ञानम्। संचितकर्मणि चित्तसंयमात्पूर्वजातिज्ञानम्। परचित्ते चित्तसंयमात्पर चित्तज्ञानम्। कायरुपे चित्तसंयमादन्यादृश्यरुपम्। बले चित्तसंयमाद्धनुमदादिबलम्। सूर्ये चित्तसंयमाद्भुवनज्ञानम्। चन्द्रे चित्तसंयमात्ताराव्यूहज्ञानम। ध्रुवे तद्गतिदर्शनम्। स्वार्थसंयमा त्पुरुषज्ञानम्। नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्। कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः। कूर्मनाड्यां स्थैर्यम्। तारे सिद्धदर्शनम्। कायाकाशसंयमादाकाशगमनम्। तत्तत्स्थाने संयमात्तत्तत्सिद्धयो भवन्ति ॥५२॥

आँखाका नानिहरूमा चित्त-संयम[४४] भो भने। सबै विषयमा ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
टुप्पोमा नाकको राख्दै चित्त-संयम भो भने। इन्द्रका लोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
नाक-टुप्पो तलतिर चित्त-संयम भो भने। अग्निको लोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
दुबै नेत्रेन्द्रिय बीच चित्त-संयम भो भने। सम्पूर्ण लोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
दुबै कर्णेन्द्रिय बीच चित्त-संयम भो भने। यमको लोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
कानका छेउछाउमा चित्त-संयम भो भने। राक्षसी लोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
पिठिउँको भागतर्फ चित्त-संयम भो भने। वरुणलोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
देब्रे कान केन्द्रित भै चित्त-संयम भो भने। वायुको लोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
घाँटी तर्फ केन्द्रित भै चित्त-संयम भो भने। चन्द्रमा-लोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
देब्रे आँखा केन्द्र पारी चित्त-संयम भो भने। शिवका लोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
मस्तिष्कमा केन्द्रित भै चित्त-संयम भो भने। ब्रह्मका लोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
पैतालामा केन्द्रित भै चित्त-संयम भो भने। अतल-लोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
खुट्टामा केन्द्रित भइ चित्त-संयम भो भने। वितललोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
गोलिगाँठाहरूमा नै चित्त-संयम भो भने। नितललोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
दुबै पिँडुँलाहरूमा चित्त-संयम भो भने। सुतललोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
दुबै घुँडाहरू बीच चित्त-संयम भो भने। महातललोक-ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
दुबै नेत्रेन्द्रिय बीच चित्त-संयम भो भने। सम्पूर्ण लोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
दुबै तिघ्राहरू बीच चित्त-संयम भो भने। रसातललोक-ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
यदि कम्मरका बीच चित्त-संयम भो भने। तलातललोक-ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
नाइटाको बीच यदि चित्त-संयम भो भने। सिङ्गो भूलोकको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
यदि उदरको[४५] बीच चित्त-संयम भो भने। भुवः लोक ज्ञान पूरा योगीले प्राप्त गर्दछ।
यदि हृदयका बीच चित्त-संयम भो भने। स्वर्लोकको ज्ञान सबै योगीले प्राप्त गर्दछ।
हृदयको माथि तिर चित्त-संयम भो भने। महलोक-ज्ञान सबै योगीले प्राप्त गर्दछ।
यदि घाँटी केन्द्रित भै चित्त-संयम भो भने। जनलोक-ज्ञान पूरा योगीले प्राप्त गर्दछ।
यदि आँखिभुइँ बीच चित्त-संयम भो भने। तपोलोक-ज्ञान सबै योगीले प्राप्त गर्दछ।
मस्तिष्कको विच दीय गई चित्त-संयम भो भने। सत्यलोक-ज्ञान सबै योगीले प्राप्त गर्दछ।

---
[४४] धारणा, ध्यान र समाधिको एकत्वको स्थिति
[४५] पेटको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अधर्म र धर्म बीच चित्त-संयम भो भने। भविष्यत्-भूतको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
प्राणी-आवाजहरूमा चित्त-संयम भो भने। प्राणीका बोलीको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
सञ्चित कर्ममा आफ्ना चित्त-संयम भो भने। पहिले जन्मको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
अरूकै चित्तमा आफ्नो चित्त-संयम भो भने। अरूकै चित्तको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
अरूकै देहमा आफ्नो चित्त-संयम भो भने। अरू जस्तै रुपरङ्ग योगीले प्राप्त गर्दछ।
बलमा केन्द्रित भइ चित्त-संयम भो भने। हनुमान्‌को सरि शक्ति योगीले प्राप्त गर्दछ।
सूर्यमा केन्द्रित गरि चित्त-संयम भो भने। सबै भुवनको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
चन्द्रममा केन्द्रित भै चित्त-संयम भो भने। तारामण्डलको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
ध्रुबमा केन्द्रित भइ चित्त-संयम भो भने। ध्रुबको गतिको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
स्वार्थमा केन्द्रित गरि चित्त-संयम भो भने। पुरुषका सबै ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
नाभिचक्र बीच यदि चित्त-संयम भो भने। शरीरव्यूहको ज्ञान योगीले प्राप्त गर्दछ।
घाँटीको प्वालका बीच चित्त-संयम भो भने। भोक,प्यासहरू सारा योगीका नष्ट बन्दछन्।
कूर्म नाडि बीच यदि चित्त-संयम भो भने। सम्पूर्ण देहले पूर्ण-स्थिरता प्राप्त गर्दछ।
तारामा केन्द्रित भइ चित्त-संयम भो भने। सिद्ध-दर्शनको मौका योगीले प्राप्त गर्दछ।
देह आकाशमा राखी चित्त-संयम भो भने। मान्छे आकाशका वीच मजाले घुम्न सक्दछ।
यसरी भिन्न ठाउँमा चित्त-संयम भो भने। भिन्नभिन्न सिद्धिहरू योगीले प्राप्त गर्दछन्।५२॥

आठौँ खण्ड

अथ प्रत्याहारः। स पञ्चविधः विषयेषु विचरतामिन्द्रियाणां वलादाहरणं प्रत्याहारः। यद्यत्पश्यति तत्सर्वमात्मेति प्रत्याहारः। नित्यविहितकर्म-फलत्यागः प्रत्याहारः। सर्वविषयपराङ्मुखत्वं प्रत्याहारः। अष्टादशसु मर्मस्थानेषु क्रमाद्धारणं प्रत्याहारः॥१॥

के हो प्रत्याहार भनी अव वर्णन गर्दछु। प्रत्याहार पनि पाँच प्रकार साथ भिन्न छ।
भोग-वासनाहरूका विभिन्न विषयादिमा। लागेका इन्द्रियहरू तानेर बलपूर्वक।
आन्तर्यमा लीन गर्नु[४६] प्रत्याहार भनी बुझ। देखिन्छ जे जति सारा जे गर्छन् सब इन्द्रिय।
ती सबैमा बोध गर्नु आत्माकै कार्य हो भनी। यस्तो ज्ञान हुनुलाइ प्रत्याहार भनी बुझ।
प्रत्येक दिन मान्छेले जे जति काम गर्दछ। ती सबैको फल उस्ले आँफै पाउनु पर्दछ।
भन्ने दावी छाडिकन, काम कर्तव्य हो भनी। समाजले फल पाए पनि सन्तुष्ट भैकन।
फलको आश छोडेर, निष्काम कर्म गर्नु नै। कर्मयोगी हुनु हो र त्यो प्रत्याहार हो बुझ।
सबै विषयवस्तुको चाहनाबाट वाक्क भै। पुग्यो मलाइ चाहिन्न अब ता क्यै पनि भनी।
उदासीन बन्नु पनि प्रत्याहार भनी बुझ। अठार मर्म-स्थलमा[४७] मन-चित्त र वायुको।
आरोहण (चढाएर) अवरोहणगर्नु[४८] र। तिनमै धारणा गर्नु[४९], प्रत्याहार भनी बुझ॥ १।

पादाङ्गुष्ठगुल्फजङ्घाजानुरुपायुमेढ्रनाभिहृदयकण्ठकूपतालुनासाक्षिभ्रूमध्यललाटमूर्ध्निं स्थानानि। तेषु क्रमादारोहावरोहक्रमेण प्रत्याहरेत्॥२॥

---

[४६] मनको वशमा पार्नु

[४७] तलको श्लोकमा वर्णित

[४८] ओराल्नु

[४९] संयमित पार्नु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खुट्टाका अङ्गुलिहरू, गोलिगाँठाहरू अनी । पिँडुला र घुँडा, तिघ्रा, गुदा, लिङ्ग र नाइटो ।
छाति (हृदय) का साथै घाँटिको प्वाल, तालु र । नाकाका दुइटा प्वाल, दुइ आँखाहरू अनि ।
आँखिभुइँको बीचभाग, निधार अनि टाउको । यी मर्मस्थलमा वायु ओराल्नु र चढाउनु ।
चित्तलाइ वायुसँगै गर्नु पर्दछ संयम[५०] ॥

नवौँ खण्ड

अथ धारणा । सा त्रिविधा आत्मनि मनोधारणं दहराकाशे बाह्याकाशधारणं पृथिव्यप्तेजो-वाय्वाकाशेषु पञ्चमूर्तिधारणं चेति ॥१॥

अब चाँहि धारणाको बारे गर्दछु वर्णन । धारणा पनि तीन्खाले शास्त्रमा छन वर्णित ।
अन्तरात्मा भित्र लगी मनको गर्नु धारणा । यो पनि धारणामध्ये एउटा हो भनी बुझ ।
हृदयाकाशका भित्र वाह्याकाश लगीकन । धारणा गर्नु पनि यो धारणाकै प्रकार हो ।
त्यस्तै पृथ्वी, पानी,तेज,वायु,आकाशमा लगी । पाँचै मूर्ति राख्नु पनि धारणा हो भनी बुझ ॥ १ ॥

दसौँ खण्ड

अथ ध्यानम् । तद्द्विविधं सगुणं निर्गुणं चेति । सगुणं मूर्तिध्यानम् । निर्गुणमात्मयाथात्म्यम् ॥१॥

अब चाँहि ध्यानबारे सुरु गर्दछु वर्णन । दुइ खाले ध्यान हुन्छन् सगुण अनि निर्गुण ।
सगुण ध्यानमा चाँहि मूर्तिको हुन्छ चिन्तन । आत्म-स्वरूपको ध्यान गर्नु चैं बुझ निर्गुण ॥ १ ॥

एघारौँ खण्ड

अथ समाधिः । जीवात्मपरमात्मैक्यावस्था त्रिपुटीरहिता परमानन्दस्वरुपा शुद्धचैतन्यात्मिका भवति ॥१॥

अब चाहि समाधिको बारे गर्दछु वर्णन । जीवको, परमात्माको एकत्व जब बन्दछ ।
सकिन्छ भेद जुन्बेला ज्ञाता,ज्ञेय र ज्ञानको । परमानन्द बाहेक रहन्न जव क्यै पनि ।
शुद्ध-चैतन्यमय अवस्था नै समाधि हो ॥ १ ॥

दोस्रो अध्याय

अथ ह शाण्डिल्यो ह वै व्रह्मऋषिश्चतुर्षु वेदेषु व्रह्मविद्यामलभमानः किं नामेत्यथर्वाणं भगवन्तमुपसन्नः पप्रच्छाधीहि भगवन् व्रह्मविद्यां येन श्रेयोऽवाप्स्यामीति ॥१॥

शाण्डिल्य ऋषिले चारै वेदग्रन्थहरू पढी । न भेट्टाइ ब्रह्मविद्या वेदभित्र कतै पनि ।
अथर्वा ऋषिका छेउ पुगेर सोध्नु भो अनि । भगवन् यो ब्रह्मविद्या कसो गरी म पाउँला ।
दिनुहोस् ज्ञान, जस्बाट मैले कल्याण पाउँला ॥ १ ॥

स होवाचाथर्वा शाण्डिल्य सत्यं विज्ञानमनन्तं व्रह्म ॥२॥

अथर्वाले भन्नु भयो सुन शाण्डिल्य भन्दछु । सत्य नै ब्रह्म हो, ब्रह्म विज्ञान र अनन्त हो ॥ २ ॥

यस्मिन्निदमोतं च प्रोतं च । यस्मिन्निदं सं च विचैति सर्वं यस्मिन्विज्ञाते सर्वमिदं विज्ञातं भवति । तदपाणिपादमचक्षुः श्रोत्रमजिह्वमशरीरमग्राह्य-मनिर्देश्यम् ॥३॥

जसमा यो विश्व सबै रहेको ओत-प्रोत[५१] छ । जहाँ यस्ले जन्म लिन्छ, जहाँ यो अस्त बन्दछ ।

---

[५०] धारणा,ध्यान र समाधिकोएकत्वको स्थिति

[५१] बेरिएको, लतपतिएको, गुम्सिएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यस्तै जस्लाइ जानेमा जानिइन्छ सबै कुरा। जस्को छैन हात-खुट्टा, आँखा, कानहरू कुनै।
जिब्रो र देह क्यै छैन, स्वीकार-योग्य छैन जो। यो यस्तै छ भनी कोही सक्दैनन् गर्न वर्णन ॥ ३ ॥

यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह। यत्केवलं ज्ञानगम्यम्। प्रज्ञा च यस्मात्प्रसृता पुराणी। यदेकमद्वितीयम्। आकाशवत्सर्वगतं सुसूक्ष्मं निरञ्जनं निष्क्रियं सन्मात्रं चिदानन्दैकरसं शिवं प्रशान्तममृतं तत्परं च ब्रह्म। तत्त्वमसि तज्ज्ञानेन हि विजानीहि ॥४॥

फर्किन्छन् भेट्न नसकी जस्लाई मन-वाणीले। जस्लाइ ज्ञानले मात्र बुझ्न केही छ सम्भव।
जस्वाट प्रज्ञा-प्राचीन भएको छ विनिसृत[५२]। जो एकै छ र जसको सकिन्न उपमा दिन।
आकाश सरी जो सारा वस्तुमा ओत-प्रोत छ। जो अति सूक्ष्म छ, जस्मा दाग छैन कुनै पनि।
जस्को कुनै कार्य छैन, एकै सत्य-स्वरुप छ। जो चेतनाले सम्पन्न आनन्दमय-रुप छ।
जस्मा छ एकरसता, सदा कल्याणकारी छ। जो अति शान्त छ अनि सदा अमररूप छ।
ननाशिने तत्व त्यही परम-ब्रह्म हो बुझ। त्यो ब्रह्म तिमी ह्वौ, जान बनाइ ज्ञान माध्यम ॥ ४ ॥

य एको देव आत्मशक्तिप्रधानः सर्वज्ञः सर्वेश्वरः सर्वभूतान्तरात्मा सर्वभुताधिवासः सर्वभूतनिगूढो भूतयोनिर्योगैकगम्यः। यश्च विश्वं सृजति विश्वं बिभर्ति स आत्मा। आत्मनि तं तं लोकं लोकं विजानीहि ॥५॥

उही देव एउटा छ, प्रधान-आत्मशक्तिको। उ जान्दछ सबै ज्ञान, सबैको स्वामी नै उ छ।
सबै प्राणीहरू भित्र आत्माको रूपमा छ ऊ। सबै प्राणीहरूको उ देहमा गइ बस्दछ।
सबै भूत-प्राणि भित्र ऊ लुकीकन बस्दछ। सबै प्राणीहरूको उ मूल-उत्पत्तिरुप छ।
जस्ले विश्व सृष्टि गर्छ, विश्व पालन गर्दछ। जस्ले नाश पनि गर्छ, त्यही आत्मा भनी बुझ।
सबै लोक त्यही आत्मा भित्र नै छन् भनी बुझ ॥ ५ ॥

मा शोचीरात्मविज्ञानी शोकस्यान्तं गमिष्यसि ॥६॥

बिल्कुलै सोच नगर, आत्म-ज्ञान बुझे पछि। तिम्रा शोकहरू सारा निर्मूल बनि हाल्दछन्[५३] ॥ ६ ॥

तेस्रो अध्याय

पहिलो खण्ड

अथ हैनं शाण्डिल्योऽथर्वाणं पप्रच्छ यदेकमक्षरं निष्क्रियं शिवं सन्मात्रं परंब्रह्म। तस्मात्कथमिदं विश्वं जायते कथं स्थीयते कथमस्मिंल्लीयते। तन्मे संशयं छेत्तुमर्हसीति ॥१॥

फेरि शाण्डिल्यले सोधे अथर्वासँग हे मुनि। जो परब्रह्म एकै छ, एकाक्षर-स्वरूप छ।
जो केही काम गर्दैन, सदा कल्याणकारी छ। जो छ मात्र सत्यरुप, खालि आत्म-स्वरुप छ।
त्यस्तो तत्वबाट जगत् कसरी सक्छ जन्मिन ? कसरी त्यो पालिइन्छ अथवा हुन्छ कायम ?
साथै कसोरी आत्मामै विलीन हुन पुग्दछ ? मेरा प्रश्न र शङ्का यी हटाउनु जरुरी छ ॥१ ॥

स होवाचाथर्वा सत्यं शाण्डिल्य परब्रह्म निष्क्रियमक्षरमिति। अथाप्यस्यारुपस्य ब्रह्मणस्त्रीणि रुपाणि भवन्ति सकलं निष्कलं सकलनिष्कलं चेति ॥२-३॥

---

[५२] विशेषरुपले प्रसारित

[५३] जरैसित नाश हुन्छन्

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शाण्डिल्यका सुनी, कुरा अथर्वा मुनि भन्दछन्। साँचो कुरा हो, त्यो ब्रह्म छ निष्कृय[५४] र अक्षर[५५]।
तथापि त्यो परब्रह्मका तीन रुप छन् सुन। कलाहीन, कलायुक्त साथै सकल-निष्कल[५६] ॥ २-३ ॥

यत्सत्यं विज्ञानमानन्दं निष्क्रियं निरञ्जनं सर्वगतं सुसूक्ष्मं सर्वतोमुखमनिर्देश्य-ममृतमस्ति तदिदं निष्कलं रुपम् ॥४॥

जो ब्रह्म छ सत्यरूप, साथै विज्ञानयुक्त छ। आनन्दरुप छ अनि भइ निष्क्रिय बस्दछ।
मल-दाग केही छैन, सर्वत्र सर्वव्यापी छ। सूक्ष्मभन्दा सूक्ष्म छ उ, चौतर्फी मुख-युक्त छ।
सकिदैन बोलीबाट उस्को वर्णन गर्न क्यै। ननाशिने अमर छ, त्यो चैँ निष्कल-ब्रह्म[५७] हो ॥ ४ ॥

अथास्य या सहजास्त्विद्या मूलप्रकृतिर्माया लोहितशुक्लकृष्णा। तया सहायवान् देवः कृष्णपिङ्गलो महेश्वर ईष्टे। तदिदमस्य सकलं रुपम् ॥५॥

यस्पछि यो परब्रह्मको जो सहज रूप छ। अविद्या अथवा जान रूप अज्ञानयुक्त छ।
हुन् मूल-प्रकृति, यिन्को मायामय स्वभाव छ। त्यो मायाशक्तिको रूप, कालो,रातो र श्वेत छ।
सहायता त्यै मायाको पाएर अनि ईश्वर। कालो, पँहेलो भै फेरि सब्को गर्छ नियन्त्रण।
यौ रूप चैँ परब्रह्मको हो सकल-रूप नै ॥ ५ ॥

अथैव ज्ञानमयेन तपस्य चीयमानोऽकामयत बहुस्यां प्रजायेयेति। अथैत-स्मात्तप्यमानात्सत्यकामात्त्रीण्यक्षराण्यजायन्त। तिस्रो व्याहृतयस्त्रिपदा गायत्री त्रयो वेदास्त्रयो देवास्त्रयो वर्णास्त्रयोऽग्नयश्च जायन्ते। योऽसौ देवो भगवान्सर्वैश्वर्यसंपन्नः सर्वव्यापी सर्वभूतानां हृदये मायावी मायया कीडति स ब्रम्हा स विष्णुः स रुद्रः स इन्द्रः स सर्वे देवाः सर्वाणि भूतानि स एव पुरस्तात्स एव पश्चात्स एवोत्तरतः स एव दक्षिणतः स एवाधस्तात्स एवो-परिष्टात्स एव सर्वम्। अथास्य देवस्यात्मशक्तेरात्मक्रीडस्य भक्तानुकम्पिनो दत्तात्रेयरुपा सुरुपा तनुरवासा इन्दीवरदलप्रख्या चतुर्वाहुरघोरापापकाशिनी। तदिदमस्य सकलनिष्कलं रुपम् ॥६॥

ज्ञानमय-तपस्या नै गर्नुभो परब्रह्मले। विभिन्न रुपमा आफू बढ्ने, इच्छा गरिकन।
तपस्या घोर गर्नुभो जस्बाट तीन अक्षर[५८]। सम्पूर्ण कामना युक्त सर्वप्रथम जन्मिए।
त्यस्तै तीन व्याहृति र गायत्री तीन पाउकी। तीन वेद[५९], तीन देव, वर्ण, अग्नि पनि तीन[६०]।
प्रादुर्भाव भए, फेरि भगवान्-देव भै यिनै। सबै ऐश्वर्य-सम्पन्न, सर्वव्यापक भैकन।
सबैको हृदयाकाश भित्र बस्ने बनीकन। मायावी रूप ली मायासँगै उल्लास[६१] गर्दछन्।
उनै ब्रह्मा,उनै विष्णु, उनै रुद्र र इन्द्र भै। समस्त देवता साथै भूत-प्राणी पनि उनै।
उनै अगाडि, उनी नै पछाडि पृष्ठभागमा। उनै उत्तरमा साथै उनै दक्षिणमा पनि।
उनै छन् तल्तिर अनि उनै माथ्तिर बस्दछन्। यसो हेर्‍यो भने झट्ट उनी नै सवथोक छन्।
आफ्नै शक्तिबाट देव खेल मायावी गर्दछन्। आफ्ना भक्तहरू माथि गर्छन् धेरै कृपा उनी।

---

[५४] कृयाहीन

[५५] ननासिने

[५६] कलायुक्त र कलाहीन

[५७] कला र उपाधि विहीन

[५८] अ, उ र म्

[५९] ऋक्, यजु, साम

[६०] गार्हपत्य,दक्षिणाग्नि र आवाहनीय

[६१] प्रमपूर्ण खेल-तमासा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रूप-आकार उनको दत्तात्रेय-स्वरूप छ। अति सुन्दर देखिन्छ, लाउन्नन् कपडा कुनै।
कमलका पंखुडि जस्तो अति कोमल देह छ। हात छन् चार उनका, आकृति भयहीन छ।
सबै खाले पापहरूबाट मुक्त, प्रकाशित। यस्तो स्वरूप उनको यै हो "सकल-निष्कल"। ६ ॥

दोस्रो खण्ड

अथ हैनमथर्वाणं शाण्डिल्यः पप्रच्छ भगवन्सन्मात्रं चिदानन्दैकरसं कस्मादुच्यते परं ब्रह्मेति। स होवाचाथर्वा यस्माच्च बृहति बृंहयति च सर्वं तस्मादुच्यते परंब्रह्मेति ॥१-२॥

शाण्डिल्यले सोध्नु भयो अथर्वा ऋषिमा पुन। सत्य-स्वरुप, चैतन्य-युक्त, आनन्दरुपका।
एउटै रसले युक्त शक्तिको नाम के गरी। परब्रम्ह हुन गयो ? सम्झाइकन भन्नुहोस्।
अथर्वाले भन्नु भयो, यी आफैँ वढि राख्दछन्। अरु सबैलाई पनि वढ्न प्रेरित गर्दछन्।
त्यसैले नै सबै भन्छन् यी परब्रह्म हुन् भनी ॥ १-२ ॥

अथ कस्मादुच्यते आत्मेति। यस्मात्सर्वमाप्नोति सर्वमादत्ते सर्वमत्ति च तस्मातुच्यते आत्मेति ॥३-४॥

फेरि अर्को प्रश्न आयो, आत्मा चैं किन भन्दछन् ? प्रश्नको उत्तर दिंदै अथर्वा मुनि भन्दछन्।
सर्वत्र छन् विद्यमान, सबै स्वीकार गर्दछन्। सबैलाइ खाइ दिन्छन्, त्यसैले सव मानिस।
भन्छन् यिन्लाइ नै आत्मा, आत्मा यसरी नाम भो ॥ ३-४ ॥

अथ कस्मादुच्यते महेश्वर इति यस्मान्महत ईशः शब्दध्वन्या चात्मशक्त्या च महत ईशते तस्मादुच्यते महेश्वर इति ॥५-६॥

फेरि अर्को प्रश्न आयो, किन भन्छन् महेश्वर ? प्रश्नको उत्तर दिंदै अथर्वा मुनि भन्दछन्।
किनकि यिनको शब्द, ध्वनि र आत्मशक्तिले। ठुला-ठूलालाइ पनि गर्न सक्छन् नियन्त्रण।
ठुला- ठुला देवताका पनि यी हुन ईश्वर। तसर्थ सबले भन्छन् यिनैलाइ महेश्वर ॥ ५-६ ॥

अथ कस्मादुच्यते दत्तात्रेय इति। यस्मात्सुदुश्चरं तपस्तप्यमानायात्रये पुत्रकामायातितरां तुष्टेन भगवताज्योतिर्मयेनात्मैव दत्तो यस्माच्चानसूयाया-मत्रेस्तनयो ऽभवत्तस्मादुच्यते दत्तात्रेय इति ॥७-८॥

फेरि अर्को प्रश्न, दत्तात्रेय चैं किन भन्दछन् ? प्रश्नको उत्तर दिंदै अथर्वा प्रष्ट पार्दछन्।
तपस्या अति नै उग्र गरेर ऋषि अत्रिले। कामना गर्नुभो मेरो सुपुत्र जन्मियोस् भनी।
सारै खुसी भइ फेरि भगवान् शिवले पनि। आफैँलाइ अत्रिजीमा दिनुभो पुत्र ल्यौ भनी।
जन्मिएका वालकको दत्तात्रेय सुनाम भो ॥ ७-८ ॥
शिव आफैँ र अत्रिजी, अनुसूया मिलीकन।

अथ योऽस्य निरुक्तानि वेद स सर्वं वेद। अथ यो ह वै विद्ययैनं परमुपास्ते सोऽहमिति स ब्रह्मविद्भवति ॥९-१०॥

माथिका यी सबै नामहरूको अर्थ खोलदै। सम्झाउँछ सक्छ जस्ले गर्दै व्युत्पत्ति[६२] साथमा।
उ सर्वज्ञ भई हाल्छ, त्यस्पछि जुन साधक। यो आत्म-विद्याको ज्ञान लिइ परमतत्वको।
उपासना गर्न थाल्छ "मै ब्रह्म हूँ"[६३] भनीकन। भावना राखी मनमा ब्रह्मको गर्न वर्णन।
भै हाल्छ सक्षम, अनि ब्रह्मवेत्ता ऊ बन्दछ ॥ ९-१० ॥

---

[६२] शब्दको अन्वय र अर्थ

[६३] सोऽहम्

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अत्रैते श्लोका भवन्ति । दत्तात्रेयं शिवं शान्तमिन्द्रनीलनिभं प्रभुम् ।
आत्म-मायारतं देवमवधूतं दिगम्बरम् ॥११॥ भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं जटाजूटधरं विभुम् ।
चतुर्बाहुमुदाराङ्गं प्रफुल्लकमलेक्षणम् ॥१२॥ ज्ञानयोगनिधिं विश्वगुरुं योगिजनप्रियम् ।
भक्तानुकम्पिनं सर्वसाक्षिणं सिद्धसेवितम् ॥१३॥ एवं यः सततं ध्यायेद्देवदेवं सनातनम् ।
स मुक्तः सर्वपापेभ्यो निःश्रेयसमवाप्नुयात् ॥१४॥ इत्यों सत्यमित्युपनिषद् ॥१५॥

यसै सम्बन्धमा निम्न श्लोकमा हुन्छ वर्णन । दत्तात्रेय, महादेव जो छन् कल्याणकारक ।
शान्तरूप, श्यामरङ्ग इन्द्रनीलमणि सरि । आफ्नै मायासँग सधैँ मायावी भइ खेलने ।
अवधूत यति[६४] जस्ता, निर्वाङ्ग देह राखने । खरानी घसने, लट्टा परेको केश राखने ।
चार हात भएका र उदार अङ्गका धनी । फुलेको पुष्पकमल जस्ता आँखा सुशाभित ।
ज्ञानका,योगका खानी, सारा संसारका गुरु । योगीजनहरू बीच अति नै प्रिय मानिने ।
भक्त माथि कृपा गर्ने, सबैको साक्षी रूपका । सेवा गर्छन् सबै सिद्धहरूले जुन देवको ।
यस्ता दत्तात्रेय जो छन् सनातन र शाश्वत । तिन्को जस्ले ध्यान गर्छ भक्तिपूर्वक सर्वदा ।
त्यस्का सबै पापहरू समूल नष्ट बन्दछन् । ॐ यही सत्य हो, भन्छन् सबै उपनिषद्हरू ॥ ११-१५ ॥

शान्तिपाठ

भद्रं कर्णेभिः .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति शाण्डिल्योपनिषत्समाप्ता ॥

इति शाण्डिल्योपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्धरूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ वैसाख ४ महेन्द्रनगर ।

---

६४ सन्यासीको अन्तिम रूप, नाङ्गो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। शारीरकोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् कृष्ण यजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ। यसमा सृष्टि प्रकृयाको विस्तृत व्याख्या गरिएको छ। विश्व-ब्रह्माण्डका समस्त तत्वहरुको जानकारीको लागी यो उपनिषद्ले महत्वपूर्ण जानकारी दिन सक्छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ फागुन ९ मेलवोर्नवाट गुआङजाओ चाइना आउने उडान अवधिमा

शान्तिपाठ

सहनाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजश्विनावधितमस्तु। मा विद्विषावहै।

ॐशान्ति: शान्ति: शान्ति:

गुरु शिष्य दुवै पाऔँ रक्षा, भोजन, विक्रम। हाम्रो शिक्षा गहन होस् , झगडा कहिल्यै नहोस्।
आध्यात्मिक, आधिदैविक र सन्ताप आधिभौतिक। नपरोस् मनमा हाम्रो सँधै अक्षय शान्ति होस्॥

ॐ अथात: पृथिव्यादिमहाभूतानां समवायं शरीरम्। यत्कठिनं सा पृथिवी यद्द्रवं तदापो यदूष्णं तत्तेजो यत्संचरति स वायुर्यत्सुषिरं तदाकाशम्॥ १॥

पृथ्वी आदि पञ्चमहाभूतको योग देह यो। यो देहमा जो छ ठोस, त्यो पृथ्वी-तत्त्व जाननु।
जो छ झोल देहमा यो, त्यो जान जल-तत्त्व हो। त्यानो यो देहको जान्नु त्यही नै अग्नि-तत्त्व हो।
वायु-तत्त्व भनी जान देहको गतिशीलता। जे जति प्वाल छन् यस्मा आकाश-तत्त्व हुन् तिनी॥ १॥

श्रोद्रादीनि ज्ञानेन्द्रियाणी। श्रोत्रमाकाशे वायौ त्वदग्नौ चक्षुरप्सु जिह्वा पृथिव्यां घ्राणमिति। एवमिन्द्रियाणां यथाक्रमेण शब्दस्पर्शरुपरसगन्धाश्चेति विषया: पृथिव्यादिमहाभूतेषु क्रमेणोत्पन्ना:॥ २॥

कान, आँखा नाक आदि पाँच छन् ज्ञान-इन्द्रिय। कानले बुझ्छ आकाश, छालाले वायुतत्वको।
नेत्रले अग्निको वोध, जिब्राले जलतत्वको। पृथिवतत्त्वमा सारा घ्राणेन्द्रियहरू छन।
सबै इन्द्रियहरूको पालै पालो गरीकन। पाइन्छन् ती विषय ता शव्द, स्पर्श र रूपका।
साथै गन्ध अनि रस सबै विषय-वस्तु यी। पृथ्वी आदि पञ्चमहाभूतबाट प्रवर्द्धित॥ २॥

वाक्पाणिपादपायूपस्थाख्यानि कर्मेन्द्रियाणि। तेषां क्रमेण वचनादान-गमनविसर्ग आनन्दाश्चैते विषया: पृथिव्यादिमहाभूतेषु क्रमेणोत्पन्ना:॥ ३॥

बोली, हात, पाउ, गुदा, लिङ्ग वा (जननेन्द्रिय)। यीनै पाँच इन्द्रिय नै मानिन्छन् कर्म-इन्द्रिय।
यी पाँचैका विषय हुन् बोल्नु, लेन्देन गर्नु र। हिंड्नु, मल-मूत्र छोड्नु, आनन्द यौनको लिनु।
पृथ्वी आदि पञ्चभूतैबाट छन् यी प्रबर्द्धित॥ ३॥

संकल्प विकल्पाध्यवसायाभि-मनोबुद्धिरहंकारश्चित्तमित्यन्तस्करणचतुष्टयम्। तेषां क्रमेण संकल्प विकल्पाध्यवसायाभि-मानावधारणास्वरुपाश्चैते विषया:। मन: स्थानं गलान्तं बुद्धेर्वदनमहंकारस्य हृदयं चित्तस्य नाभिरिति॥ ४॥

मन, बुद्धि, अहङ्कार चित्त यी चारलाइ ता। मान्निछ अन्तस्करण, यिन्का विषय चार छन्।
पैलो विषय सङ्कल्प-विकल्प भनि जाननु। दोस्रो निश्चय हो त्यस्तै तेस्रो हो अवधारणा।
चौथो अभिमान भनी मान्दछन् व्यवहारमा। मनको क्षेत्र घाँटीको अन्तिम भागसम्म छ।
बुद्धिको क्षेत्र मुख हो, चित्तको क्षेत्र नाइटो। अहंकार भने वस्छ हृदयस्थानमा गई॥ ४॥

अबंशा:। क्षुत्तृष्णालस्य-मोहमैथुनान्यग्ने:। अस्थिचर्मनाडिरोममांसाश्चेति पृथिव्यंशमूत्रश्लेष्मरक्तशुक्रस्वेदा अबंशा:। क्षुत्तृष्णालस्य-मोहमैथुनान्यग्ने:। प्रचारणविलेखनस्थूलाक्ष्युन्मेषनिमेषादि वायो:। कामक्रोधलोभमोहभयान्याकाशस्य॥॥ ५॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हड्डी, छाला, नाडी अनि रोमकूप र मासुमा। रहेको हुन्छ पृथिवीतत्त्वको अंश जाननु।
पेसाव, रक्त र कफ, पसिना, शुक्रमा पनि। रहेको हुन्छ पानीको तत्त्व मिश्रित भैकन।
भोक, प्यास र आलस्य, मोह-माया र मैथुन[1]। यिनमा रहन्छ अग्निको तत्त्व मिश्रित भैकन।
नेत्र झिम्क्याउनु, उड्नु, फैलिनु, हिंड्नु, दौडिनु, । यी कार्यमा वायुतत्व रहेको हुन्छ सकृय।
काम, क्रोध, लोभ, मोह, भयमा हुन्छ सक्रिय। आकाशतत्त्व उसले प्रभाव पार्न थाल्दछ ॥ ५ ॥

शब्दस्पर्शरुपरसगन्धाः पृथिवीगुणाः। शब्दस्पर्शरुपरसाश्चापां गुणाः। शब्दस्पर्शरुपाण्यग्निगुणाः। शब्दस्पर्शाविति वायुगुणाः। शब्द एक आकाशस्य ॥ ६ ॥

शब्द, स्पर्श, रुप, रस, गन्धका साथ पाँच यी। पृथिवीका हुन गुण पाँचै विषय यी सबै।
शब्द, स्पर्श, रुप, रस चारोटा जलका गुण। शब्द, स्पर्श, रुप गरी तीनोटा गुण अग्निका।
शब्द, स्पर्श दुई गुण रहन्छन् वायुतत्त्वमा। आकाशतत्वको यौटै मात्र हो गुण शब्द नै ॥ ६ ॥

सात्विकराजसतामसलक्षणानि त्रयो गुणाः ॥ ७ ॥

सात्विक, राजस अनि जुन् छन् तामस लक्षण। यी लक्षणहरुलाइ त्रिगुण भनि भन्दछन् ॥ ७ ॥

अहिंसा सत्यमस्तेयब्रम्हचर्यापरिग्रहाः। अक्रोधो गुरुसुश्रूषा शौचं सन्तोष आर्जवम् ॥ ८ ॥
अमानित्वमदम्भित्वमास्तिकत्वमहिंस्रता। एते सर्वा गुणाः ज्ञेयाः सात्विकस्य विशेषतः ॥ ९ ॥

हिंसा, चोरी नगरनु साँचो बोलनु सर्वदा। ब्रह्मचारी भई बस्नु, नलिनु क्यै कसैसँग।
न रिसाउनु, गुरुको सेवा गर्नु निरन्तर। पवित्र शुद्ध रहनु, सन्तोष मनमा लिनु।
स्ववाभ राख्नु सरल, नखोज्नु मानभाउ क्यै। नगर्नु शेखी नलिनु घमण्ड, हुनु आस्तिक।
कहिल्यै हिंस्रक नहुनु माथिका सब सद्गुण। रहन्छन् जसमा जान्नु त्यै हो मानिस सात्विक ॥ ८- ९ ॥

अहं कर्ताऽस्म्यहं भोक्ताऽस्म्यहं वक्ताऽभिमानवान्। एते गुणा राजसस्य प्रोच्यन्ते ब्रम्हवित्तमैः ॥ १० ॥

म कर्ता हुँ, म भोक्ता हुँ, वक्ता पनि स्वयं म हूँ। भनेर दङ्ग परने यी चैं हुन् राजसी गुण ॥ १० ॥

निद्रालस्ये मोहरागौ मैथुनं चौर्यमेव च। एते गुणास्तामसस्य प्रोच्यन्ते ब्रम्हवादिभिः ॥ ११ ॥

सुतीराख्ने मन हुनु, अल्छीको घरझैं हुनु। कसै माथि मोह गर्नु, रिसराग पलाउनु।
यौनसम्पर्कमा ज्यादै आसक्त बनिराखनु। चोरी गर्नु यी सारा चैं तामसी गुण माननु ॥ ११ ॥

उर्ध्वे सात्विको मध्ये राजसोऽधमास्तामस इति ॥ १२ ॥

रहन्छन् सात्विकी माथि, बीचमा छन राजसी। अधमस्थानमा हुन्छन् तामसी गुणवान्हरू ॥ १२ ॥

सत्यज्ञानं सात्विकम्। धर्मज्ञानं राजसम्। तिमिरान्धं तामसमिति ॥ १३ ॥

सात्विकप्हरु चैं लाग्छन् सत्य वा ब्रह्मज्ञानमा। राजसीहरुले ज्यादा धर्मकर्म रुचाउँछन्।
तामसीहरु गै फस्छन् गहिरो अन्धकारमा ॥ १३ ॥

जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुरीयमिति चतुर्विधा अवस्थाः। ज्ञानेन्द्रियकर्मेन्द्रियान्तः करणचतुष्टयं चतुर्दशकरणयुक्तं जाग्रत्। अन्तःकरणचतुष्टयैव संयुक्त स्वप्नः। चित्तैककरणा सुषुप्तिः। केवलजीवयुक्तमेव तुरीयमिति ॥ १४ ॥

जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीय गरि चार यी। अवस्थाहरुमा प्राणी-देह यो घुमिराख्दछ।
पाँच ज्ञानेन्द्रिय[2] अनि पाँचोटै कर्म इन्द्रिय[3]। चार अन्तस्करणका[4] साथै करण चौध यी।

---

[1]यौनक्रिया सहितको सहवास
[2]आँखा, नाक, कान, जिब्रो, छाला।
[3]बोली, हात, पाउ, गुदा, लिङ्ग
[4]मन, बुद्धि, अहङ्कार चित्त

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सक्रिय रहदा प्राणी मान्नु पर्छ, उ जागृत । चार अन्तस्करणले मात्रै यदि छ चालित ।
त्यस्तो अवस्था प्राणीको स्वप्नावस्था भनी बुझ । चित्तबाहेक अरु क्यै चल्दैन यदि प्राणीको ।
भने त्यस्तो अवस्था चैँ सुषुप्ति भनि जाननु । जीवात्मा मात्र रहने अवस्था चैँ तुरीय हो ॥ १४ ॥

उन्मीलितनिमीलितमध्यस्थजीवपरमात्मनयोर्मध्ये जीवात्मा क्षेत्रज्ञ इति विज्ञायते ॥ १५ ॥

खुला-नेत्र, बन्द-नेत्र दुबैको स्थिति बीचमा । परमात्मा अनि जीव दुबैको स्थिति बीचमा ।
रहने जो छ जीवात्मा क्षेत्रज्ञ त्यो भनि बुझ ॥ १५ ॥

बुद्धिकर्मेन्द्रियप्राणपन्चकैर्मनसा धिया । शरीरं सप्तदशभिः सुसूक्ष्मं लिङ्गमुच्यते ॥ १६ ॥

पाँच ज्ञानेन्द्रिय अनि पाँचोटै कर्म इन्द्रिय । साथै मन र बुद्धि यी तत्त्व सत्रवटा मिली ।
बनने यो सूक्ष्मदेह लिङ्गशरीर भन्दछन् ॥ १६ ॥

मनो बुद्धिरहंकार खानिलाग्निजलानि भूः । एता प्रकृतयस्त्वष्टौ विकाराः षोढषापरे ॥ १७ ॥

मन, बुद्धि, अहङ्कार, आकाश, अग्नि, वायु र । पृथिवी अनि पानी यी विकार आठ माननु ।
यी बाहेकै अरु सोह्र विकारहरु छन् बुझ ॥ १७ ॥

श्रोत्रं त्वक्चक्षुषी जिह्वा घ्राणं चैव तु पन्चमम् । पायूपस्थौ करौ पादौ वाक्चैव दशमी मता ॥ १८ ॥
शब्दः स्पर्शश्च रुपं च रसोगन्धस्तथैव च । त्रयोविंशतिरेतानि तत्वानि प्रकृतानि तु ॥ १९ ॥
चतुर्विंशतिरव्यक्तं प्रधानं पुरुषः परः, इत्युपनिषत् ॥ २० ॥

कान, छाला अनि आँखा जिब्रा, नाक यी पाँच र । गुदा, लिङ्ग, हात, खुट्टा, बोली गरी यी पाँच नै ।
त्यस्तै शब्द, रुप, रस, स्पर्श, गन्ध यी पाँच र । माथि उल्लेखित मन आदि आठ विकार यी ।
सबै मिलाइ तेईस तत्त्वकी प्रकृति छिन । चौबीस तत्त्व अव्यक्त प्रधान-प्रकुति अनि ।
पुरुष चाँहि यी सबै भन्दा पनि अझै पर । यी पच्चीसै तत्त्व मिली विश्व-ब्रह्माण्ड चल्दछ ।
शारीरिक उपनिषद्ले यही व्यक्त गर्दछ ॥ २० ॥

शान्तिपाठः
सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । .... प्रारम्भमा जस्तै

॥ इति शारीरकोपनिषत्समाप्ता ।

इति शारीरिकोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट नेपालीभाषामा गरिएको छन्दोबद्ध अनुवाद सकियो ॥ २०७३ फागुन ९ चाइना साउदर्न बोइङ गुआङजाओ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। सन्यासोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् सामवेदसँग सम्बन्धित छ। यसका दुइ अध्यायहरूमा सन्यास के हो र कसरी सन्यासी भइन्छ भन्ने विषयमा र सन्यासीहरूका विभिन्न भेद अनि स्वरूपहरूको बारेमा विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ बैसाख ५ महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठ

आप्यायन्तु ममाङ्गानि.. शान्ति: ॥ मेरा अङ्गहरू सारा..अक्षयशान्ति होस् ॥

पहिलो अध्याय

अथात: संन्यासोपनिषदं व्याख्यास्यामो योऽनुक्रमेण सन्यसति स संन्यस्तो भवति । कोऽयं संन्यास उच्यते । कथं संन्यस्तो भवति । य आत्मानं क्रियाभिर्गुप्तं करोति मातरं पितरं भार्यां पुत्रान्बन्धूननुमोदयित्वा ये चास्यर्त्विजस्तान्सर्वांश्च पूर्ववद्वृणीत्वा वैश्वानरेष्टिं निर्वपेत्सर्वस्वं दद्याद्यजमानस्य गा ऋत्विज: सर्वै: पात्रै: समारोप्य यदाहवनीये गार्हपत्ये वान्वाहार्यपचने सभ्या-वसथ्ययोश्च प्राणापानव्यानोदानसमानान्सर्वान्सर्वेषु समारोपयेत् । सशिखान् केशान्विसृज्य यज्ञोपवीतं छित्त्वा पुत्रं दृष्ट्वा त्वं यज्ञस्त्वं सर्वमित्यनुमन्त्रयेत् । यद्यपुत्रो भवत्यात्मानमेवेमं ध्यात्वाऽनवेक्ष्यमाण: प्राचीमुदीचीं वा दिशं प्रव्रजेच्च । चतुर्षु वर्णेषु भिक्षाचर्यं चरेत् । पाणिपात्रेणाशनं कुर्यात् औषधवदशनमाचरेत् । औषधवदशं प्राश्नीयात् । यथालाभमश्नीयात्प्राण-संधाररणार्थं यथा मेदावृद्धिर्न जायते । कृशो भूत्वा ग्राम एकरात्रं नगरे पञ्चरात्रं चतुरो मासान् वार्षिकान्ग्रामे वा नगरे वापि वसेत् । पक्षा वै मासो इति द्वौ मासो वा वसेत् । विशीर्णवस्त्रं वल्कलं वा प्रतिगृह्णीयात् नान्यत्प्रतिगृह्णीयाद्यद्यशक्तो भवति क्लेशतस्तप्यते तप इति । यो वा एवं क्रमेण सन्यस्यति यो वा एवं पश्यति किमस्य यज्ञोपवीतं कास्य शिखा कथं वास्योपस्पर्शनमिति । तं होवाचेदमेवास्य तद्यज्ञोपवीतं यदात्मध्यानं विद्या शिखा नीरै: सर्वत्रावस्थितै: कार्यं निर्वर्तयन्नुदरपात्रेण जलतीरे निकेतनम् । ब्रह्मवादिनो वदन्त्यस्तमित आदित्ये कथं वास्योपस्पर्शनमिति । तान्होवाच यथाहनि तथा रात्रौ नास्य नक्तं न दिवा तदप्येतदृषिणोक्तम् । सकृद्दिवा हैवास्मै भवति य एवं विद्वानेतेनात्मानं संधत्ते ॥१॥

सन्यासोपनिषद् बारे गरिन्छ अव वर्णन। ब्रह्मचर्य, गृहस्थी र वानप्रस्थी भए पछि।
कर्मैले भइ वैरागी मान्छे सन्यासी बन्दछ। कस्लाइ भन्ने सन्यासी, हुन्छ सन्यासी कस्तरी ?
सन्यासी त्यही हो जस्ले आमा, वावु र वान्धव। स्त्री, पुत्रबाट ली आज्ञा छोड्छ लौकिक कर्म जो।
वैश्वानर यज्ञ गर्छ मान्दै आफ्ना पुरोहित। यजमानहरूलाई सर्वस्व दान गर्दछ।
पुरोहितहरूले चैं सामग्री यजमानका। पात्र आदिहरू सारा होमनु यज्ञ अग्निमा।
सन्यासीले चाँहि आफ्ना, आवाहनीय अग्नि र। गार्हपत्य, दक्षिणाग्नि, आवसथ्य र सभ्य यी।
पाँचै अग्निहरूलाई, अपान, प्राण, व्यान र। उदानका साथ साथै समान वायुमा लगी।
आरोपित गर्नु पर्छ, टुपी सहित केशको। गर्नु मुण्डन, लाएको जनै पनि चुँडाउनु।
छोरा तर्फ हेरी भन्नु तिमी नै अव यज्ञ ह्वौ। तिमी सर्वस्व ह्वौ मेरो, छोरो छैन भने यदि।
आफ्नै आत्मालाई दिनु यी सबै उपदेश ता। त्यस्पछि पूर्वमा होस् वा लागनु उत्तरतर्फमा।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चारै वर्णका गृहस्थीसँग भिक्षा लिने गर । हातै वर्तन सम्झेर त्यसैमा भीक मागनु ।
खानु भोजन हातैमा राखी, यै पात्र हो भनी । खाने कुरालाइ सम्झ ओखती मात्र हो भनी ।
ज्यान धान्ने गरी मात्र खानु पर्छ कमै अति । मागदा जे पाइन्छ खानु, वोसो चैँ नबढाउनु ।
दुव्लो देह लिइ घुम्नु, गाउँमा एक रात र । पाँच राति शहरमा भन्दा वढी नवस्नु कैँ ।
वर्षाका चार मैनामा एकै शहर-गाउँमा । वास वस्नु कि अथवा पक्षनै[1] एकमास हो ।
भन्ने सम्झि, दुइ मैना वसनु एक ठाउँमा । फाटेका हुन् कि हुन् थोत्रा कपडाहरू लाउनु ।
यसरी कष्ट खप्नु नै तितिक्षा[2], तप हो बुझ । यस्ता सन्यासीका लागी जनै, टुपी र आच्मनी ।
कुनै मत्लव राख्दैनन्, आत्माको ध्याननै जनै । विद्याा नै टुपी हो उस्को, पानी सर्वत्र पाइने ।
थाप्ने भाँडो पेट उस्को, जलाशय किनार नै । वास बस्ने ठाउँ उस्को, त्यही नै ब्रह्मवादीको ।
सूर्य अस्ताउने वेला के गर्नु पर्छ आच्मनी ? सन्यासीका लागी हुन्न दिन रात कुनै पनि ।
उस्का लागी घाम कैल्यै अस्ताउन्नन् कुनै दिन । सन्यासी जो लागी राख्छ आत्माको खोजीमा सधैँ ।
उस्को लागी रात्रि पनि दिनै हुन्छ भनी बुझ ॥ १ ॥

दोस्रो अध्याय

चत्वारिंशत्संस्कारपंपन्नः सर्वतो विरक्तश्चित्तशुद्धिमेत्याशासुयेर्ष्याहंकारं दग्ध्वा साधनचतुष्टय-संपन्न एव संन्यस्तुमर्हति ॥१॥

पूरा गरि सकेको छ जस्ले संस्कार चालिस । सबै वस्तुहरूवाट भएको जो विरक्त छ ।
चित्तलाइ शुद्ध पारी, आशा, इर्ष्या, घमण्ड र परनिन्दाहरू सारा जस्ले त्याग गरिसक्यो ।
विवेक, वैराग्य अनि षड्सम्पत्ति[3]- सुसज्जित । मोक्षको चाहना राख्ने, सन्यासी बन्न सक्दछ ॥ १ ॥

संन्यासे निश्चयं कृत्वा पुनर्न च करोति यः । स कुर्यात्कृच्छ्रमात्रं तु पुनः संन्यस्तुमर्हति ॥२॥

एक्पल्ट सन्यासी हुने गरि निश्चय क्वै यदि । हून्न भन्ने कुरा गर्दै आफैँ पछि हट्यो भने ।
कृच्छ-चान्द्रायण व्रत[4] गरेर मात्र फेरि त्यो । सन्यासी को मार्ग तिर अघि लम्कन सक्दछ ॥ २ ॥

संन्यासं पातयेद्यस्तु पतितं न्यासयेत्तु यः । संन्यासविघ्नकर्त्ता च त्रीनेतान्पतितान्विदुः ॥३॥

सन्यासी भइ सन्यास धर्म छोड्दछ जो अनि । दीक्षा सन्यासको जस्ले दिन्छ पातकीलाई र ।
सन्यासीहरूमा जस्ले वाधा उत्पन्न गर्दछ । तीनै खाले मानिस यी महापातकी हुन् बुझ ॥ ३ ॥

षण्ढ
अथ षण्डः पतितोऽङ्गविकलः स्त्रैणो बधिरोऽर्भको मूकः पाषण्डश्चक्री लिङ्गी कुष्ठि वैखानसहरद्विजौ भृतकाध्यापकः शिपिविष्टोऽनग्निको नास्तिको वैराग्यवन्तोऽप्येते न संन्यासार्हाः । संन्यस्ता यद्यपि महावाक्योपदेशे नाधिकारिणः ॥४॥

नपुंसक, पातकी र अङ्गहीन-अपाङ्ग र । स्वभाव नारिको जस्तो हुने मानिसले अनि ।
केटाकेटी, बढी बोल्ने, पाखण्डी, परचकी र । कोढी, वानप्रस्थी साथै भ्रष्ट ब्राह्मणले अनि ।

---

[1] १५ दिन नै

[2] सहनशीलता, क्षमा

[3] सम, दम, उपरति, तितिक्षा, समाधान र श्रद्धा

[4] शुक्लपक्षवाट एक दिनमा १४ गाँस खाइ प्रतिदिन एक एक गाँस घटाउने र कृष्णपक्षमा एक एक गाँस वढाउने व्रत ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तलवी-शिक्षक साथै छाडा बानी हुनेहरू । अग्निहोम नगर्ने र नास्तिक-मत राखने ।
यस्ता मानिसमा चाहे वैराग्य देखिए पनि । सन्यासी हुनको लागी हुन्नन् योग्य यिनीहरू ।
भै हाले पनि सन्यासी महावाक्यहरू कुनै । उपदेश दिने योग्य ठहरिन्नन् यिनीहरू ॥ ४ ॥

आरुढपतितापत्यं कुनखी श्यावदन्तकः । क्षयीतथाङ्गविकलो नैव सन्यस्तुमर्हति ॥ ५ ॥

सन्तान पातकीका र नङ नङ्‌रासरी हुने । दाँत दुर्गन्धले युक्त, क्षयरोगीहरू अनि ।
विकलाङ्गलाई हुन्न दीक्षा सन्यासको दिन ॥ ५ ॥

संप्रत्यवसितानां च महापातकिनां तथा । व्रात्यानामभिशस्तानां सन्यासं नैव कारयेत् ॥६॥

अचानकै विरक्तिको भाव देखाउनेहरू । ठूला-ठूला पाप गर्ने र सुसंस्कार-हीनमा ।
समाजमा निन्दित भै अपमानित व्यक्तिमा । सन्यासधर्मको दीक्षा दिनु हुन्न निषिद्ध छ ॥ ७ ॥

व्रतयज्ञतपोदानहोमस्वाध्यायवर्जितम् । सत्यशौचपरिभ्रष्टं संन्यासं नैव कारेयत् ।
एते नार्हन्ति संन्यासमातुरेण विना क्रमम् ॥७॥

व्रत, यज्ञ, तपस्या र दान, होम कुनै पनि । नगर्ने र नजुटने स्वाध्याय[५] गर्न खातिर ।
झूठो बोल्ने, सफा-स्वच्छ नवस्ने कहिल्यै पनि । यस्तालाई दिनु हुन्न दीक्षा सन्यासधर्मको ।
चाहे आतुर-सन्यासी हुन सक्छन् यिनीहरू । सक्दैनन् हुन सन्यासी यिनी नियमपूर्वक ॥ ७ ॥

ॐ भूः स्वाहेति शिखामुत्पाटच यज्ञोपवीतं बहिर्न निवसेत् । यशो बलं ज्ञानं वैराग्यं मेधां प्रयच्छेति यज्ञोपवीतं छित्त्वा ॐ भूः स्वाहेत्यप्सु वस्त्रं कटिसूत्रं च विसृज्य संन्यस्तं मयेति त्रिवारमभिमन्त्रयेत् ॥८॥

"ॐभू स्वाहा" मन्त्र पढी टुपी काटी दिनु तर । जनै राखिराख्नु अनि मन्त्र यो पढ्नु पर्दछ ।
हे यज्ञ, तिमीले देउ, मलाइ बल, ज्ञान र । वैराग्य, बुद्धि द्यौ भन्दै जनैलाइ चुडाउनु ।
"ॐभू स्वाहा" मन्त्र पढी कपडा, कन्दनीहरू । नदी, तलाउहरूमा विसर्जन गरी दिनु ।
"म सन्यासी भएँ" भन्दै तीन्पल्ट बोल्नु जोरले ॥ ८ ॥

संन्यासिनं द्विजं दृष्ट्वा स्थानाच्चलति भास्करः । एष मे मण्डलं भित्त्वा परं ब्रह्माधिगच्छति ॥९॥

द्विज, सन्यासी देखेर सूर्यले मार्ग छोड्दछन् । डर मान्दै कहीं यिन्ले सूर्यमण्डलमा पसी ।
परब्रह्मत्वको स्थान पाउनेहुन् कि लौ भनी ॥ ९ ॥

षष्टिं कुलान्यतीतानि षष्टिमागामिकानि च । कुलान्युद्धरते प्राज्ञः संन्यतमिति यो वदेत् ॥१०॥

आफूभन्दा अगाडिका साठी पिँढीहरू अनि । आँफूभन्दा पछाडिका त्यस्तै साठी पिँढीहरू ।
उद्धार गर्छ, जो भन्छ "म सन्यासी भएँ" भनी ॥ १० ॥

ये च संतानजा दोषा ये दोषा देहसंभवाः । प्रैषाग्निर्निर्दहेत्सर्वांस्तुषाग्निरिव काञ्चनम् ॥११॥

सन्तानका दोष साथै दोष आफ्नै शरीरका । सन्यासी बन्ने इच्छाले मात्रै पनि जलाउँछ ।
जसरी भुसको आगोले सबै दोष स्वर्णका । जलाएर शुद्ध पार्छ त्यस्तै उ शुद्ध बन्दछ ॥ ११ ॥

सखा मे गोपाय इति दण्डं परिग्रहेत् ॥ १२ ॥

हे साथी तिमीले मेरो रक्षा गर्नु सधैँभरी । भनेर एउटा लौरो हातमा लिनु पर्दछ ॥ १२ ॥

दण्डं तु वैणवं सौम्यं सत्वचं समपर्वकम् । पुण्यस्थलसमुत्पन्नं नानाकल्मषशोधितम् ॥१३॥

---

[५] शास्त्र-ग्रन्थहरू पढी मनन गर्नु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अदग्धमहर्त कीटैः पर्वग्रन्थिविराजितम् । नासादघ्नं शिरस्तुल्यं भ्रुवोर्वा विभृयाद्यतिः ॥१४॥
बाँसको लिनु लौरो जो नताछेको, सीधा रहोस् । गाँठाहरू रहुन् त्यस्का लम्बाइमा वरावर ।
उम्रेको शुद्ध ठाउँमा, दाग धव्वा न हुन् कुनै । नजलेको र कीराले नखाएको र साथमा ।
गाँठाहरू भएको र लम्बाइ नाकसम्मको । अथवा होस् टुपीसम्म, आँखिभुइँ सम्मको पनि ॥ १३-१४ ॥
दण्डात्मनोस्तु संयोगः सर्वथा तु विधीयते । न दण्डेन विदा गच्छेदिषुक्षेपत्रयं वुधः ॥१५॥
लौरोको अनि आत्माको जोडी कल्याणकारी छ । हान्दा तीन वाण जति टाडा पुग्दछ तीर जो ।
त्यो भन्दा नहुनु टाडा लौरोबाट कतै पनि ॥ १५ ॥
जगज्जीवनं जीवनाधारभूतं मा ते मा मन्त्रयस्व सर्वदा सर्वसौम्येति कमण्डलुं परिगृह्य योगपट्टाभिषिक्तो भूत्वा यथासुखं विहरेत् ॥१६॥
"हे सौम्यपात्र, तिमी नै बाँच्नको लागी चाहिने । पानी बोक्ने पात्र छौ र मलाई मन्त्रणा दिनु ।"
भन्दै कमण्डलु लिनु हातमा यतिले अनि । योग-पट्ट[६] लगाएर सुखी भाव लिइकन ।
यता-उता घुमिराख्नु कुनै लक्ष्य नलीकन ॥ १६ ॥
त्यज धर्ममधर्मं च उभे सत्यानृते त्यज । उभे सत्यानृते त्यक्त्वा येन त्यजसि तत्त्यज ॥१७॥
धर्म, पाप, झूठो, साँचो छोडनु यी दुबै तिमी । यी दुबै तत्व जो छोड्छ, त्यस्लाइ पनि छोडनु ॥ १७ ॥
वैराग्यसंन्यासी ज्ञानसंन्यासी ज्ञानवैराग्यसंन्यासी । कर्मसंन्यासीति चातुर्विध्यमुपागतः ॥१८॥
वैराग्यसन्यासी अनि ज्ञानसन्यासी साथमा । ज्ञान-वैराग्यसन्यासी, कर्मसन्यासी चार यी ।
सन्यासीका भेदहरू शास्त्रमा छन वर्णित ॥ १८ ॥
तद्यथेति । दृष्टानुश्रविकविषयवैतृष्ण्यमेत्य । प्राक्पुण्यकर्मविशेषात्संन्यस्तः स वैराग्यसंन्यासी ॥१९॥
देखेका र सुनिएका विषय-वासना प्रति । तृष्णा सबै मेटिएर, संस्कार पूर्वजन्मको ।
फलले जव वैराग्य मान्छेमा उठ्न थाल्दछ । बैराग्य-सन्यासी भनी त्यस्लाई भन्नु पर्दछ ॥ १९ ॥
शास्त्रज्ञानात्पापपुण्यलोकानुभवश्रवणात्प्रपञ्चोपरतो देहवासनां शास्त्रवासनां लोकवासनां त्यक्त्वा वमनान्नमिव प्रवृत्तिं सर्वं हेयं मत्वा साधनचतुष्टय-संपन्नो यः संन्यस्यति स एव ज्ञानसंन्यासी ॥२०॥
शास्त्रबाट ज्ञान पाइ, पाप-पुण्यहरू बुझी । संसारको अनुभव देखी सुनी सबै कुरा ।
मनलाइ हटाएर प्रपन्चहरूबाट नै । धन-सन्तान-सम्मान सबैको मोह त्यागदै ।
शास्त्रज्ञानी हुने मोह र सामाजिक-बन्धन । छोडेर, सांसारिक ती प्रवृत्तिहरूलाई ता ।
छादेको अन्न सम्झेर तिनीबाट परै रही । षट्सम्पत्ति[७] र वैराग्य, विवेक, मोक्ष-भावना ।
यिनै चार साधनको बोकेर दृढ-धारणा । जो सन्यासी हुन्छ त्यही ज्ञान-सन्यासी हो बुझ ॥ २० ॥
संन्यस्य क्रमेण सर्वमभ्यस्य सर्वमनुभूय ज्ञानवैराग्याभ्यां स्वरुपानुसंधानेन देहमात्रावशिष्टः संन्यस्य जातरुपधरो भवति स ज्ञानवैराग्यसंन्यासी ॥२१॥
कर्मैसित सबै ज्ञान, सबै वैराग्यको पनि । अनुभव गरि तिन्को अनुसन्धानमा जुटी ।
अभ्यास ज्ञान-वैराग्य दुइटैको गरिकन । जन्मिएको वालकझैं अनासक्त बनीकन ।
देह मात्रै वाँकी छ यो भनी सन्यासी हुन्छ जो । ज्ञानवैराग्यसन्यासी त्यही हो भनी जाननु ॥ २१ ॥

---

[६] योगीले लगाउने चिन्ह-वस्त्र

[७] सम, दम, उपरति, तितिक्षा, समाधान र श्रद्धा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्मचर्यं समाप्य गृही भूत्वा वानप्रस्थाश्रममेत्य वैराग्याभावेऽप्याश्रमक्रमानुसारेण यः संन्यस्यति स कर्मसंन्यासी ॥२२॥

ब्रह्मचारी भई पैले, गृहस्थी, वानप्रस्थी भै । न जागे पनि वैराग्य अब सन्यासकै क्रम ।
आयो, तसर्थ सन्यासी अब हुन्छु भनीकन । सन्यासधर्म जो लिन्छ, कर्मसन्यासी त्यै बुझ ॥ २२ ॥

स संन्यासः षड्विधो भवति कुटीचकबहूदकहंस । परमहंस-तुरीयातीतावधूताश्चेति ॥२३॥

सन्यासीको स्थिति हेर्दा अवस्था छवटा छन । कुटीचक,बहूदक, हंस, परमहंस र ।
तुरीयातीतका साथै अवधूत गरिकन ॥ २३ ॥

कुटीचकः शिखायज्ञोपवीती दण्डकमण्डलुधरः कौपीनशाटीकन्थाधरः पितृ-मातृगुर्वाराधनपरः पिठरखनित्रशिक्यादिमात्रसाधनपर एकत्रान्नादनपरः श्वेतोर्ध्वपुण्ड्रधारी त्रिदण्डः ॥२४॥

कुटीचक टुपी राख्छन्, जनेउ पनि लाउँछन् । लौरो, कमण्डलु बोक्छन्, लँगौटी पनि लाउँछन् ।
धोति लगाउँछन् साथै ओढ्छन् चादर देहमा । आमा, बुबा र गुरुको सेवा सत्कार गर्दछन् ।
कोदाली, ताउलो, डोरी जस्ता औजार राख्दछन् । एउटै स्थानमा मात्र यिनी भोजन गर्दछन् ।
निधारमा उर्ध्वपुण्ड्र[८] सेतो यिनी लगाउँछन् । दण्डी सन्यासीले बोक्ने त्रिदण्ड पनि बोक्दछन् ॥ २४ ॥

बहूदकः शिखादिकन्थाधरस्त्रिपुण्ड्रधारी । कुटीचकवत्सर्वसमो इ मधुकरवृत्त्याष्टकवलाशी ॥२५॥

बहूदक टुपी राख्दछन्, बर्को ओढेर हिँड्दछन् । निधारमा यिनीहरू तेर्सो चन्दन् लगाउँछन् ।
अरु सबै कुटीचक सरहै व्यवहार छ । तर खाना भने खान्छन् मौरी जस्तै जहाँ तहीँ ।
खाना खाँदा आठ गाँस मात्र खान्छन् बहूदक ॥ २५ ॥

हंसो जटाधारी त्रिपुण्ड्रोर्ध्वपुण्ड्रधारी । असंक्लृप्तमाधुकरान्नशी कौपीनखण्डतुण्डधारी ॥२६॥

हंस हुन्छन् जटाधारी, लामो लट्टा यी पाल्दछन् । ठाडो, तेर्सो चन्दन यी दुवै खाले लागाउँछन् ।
नचिनेका ठाउँबाट मागी भोजन गर्दछन् । लगौँटीको धरो माब देहमा यिनी लाउँछन् ॥ २६ ॥

परमहंसः शिखायज्ञोपवीतरहितः पञ्चगृहेषु करपात्री एककौपीनधारी । शाटीमेकामेकं वैष्णवं दण्डमेकशाटीधरो वा भस्मोद्धूलनपरः सर्वत्यागी ॥२७॥

परमहंसले चाँही राख्दैन क्यै टुपी जनै । मात्र पाँचोटा घरमा भिक्षा मागेर खाँदछ ।
भाँडो हो हात नै उस्को, लँगौटी मात्र लाउँछ । एउटा बाँसको लौरो यौटा चादर राख्दछ ।
अथवा चादर ओढी खरानी मात्र घस्दछ । नराखि क्यै अरु बाँकी सम्पूर्ण त्याग गर्दछ ॥ २७ ॥

तुरीयातीतो गोमुखवृत्त्या फलाहारी अन्नाहारी । चेद्गृहत्रये देहमात्रावशिष्टो दिगम्बरः कुणपवच्छरीरवृत्तिकः ॥२८॥

तुरीयातीतको हुन्छ स्वभाव गाइकै सरी । अरुले जे दियो खायो, तीनोटा घरबाट उ ।
जे मिल्छ फल वा अन्न त्यसैको भीक मागदछ । शरीर ऊ राख्छ नाङ्गो, गर्दैन वस्त्र धारण ।
देह आफ्नो सम्झी लास जेन-तेन ऊ बाँच्दछ ॥ २८ ॥

अवधूतस्त्वनियमः पतिताभिशस्तवर्जनपूर्वकं सर्ववर्णेष्वजगरवृत्त्याहारपरः स्वरुपानुसंधानपरः ॥२९॥
जगत्तावदिदं नाहं सवृक्षतृणपर्वतम् । यद्बाह्यं जडमत्यन्तं तत्स्यां कथमहं विभुः ।
कालेनाल्पेन विलयी देहो नाहमचेतनः ॥३०॥

---

[८] ठाडो गरि लगाएको भष्म वा चन्दन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अवधूत यतिलाई कुनै नियम-कानून । लागु हुँदैन उ सँधै स्वतन्त्र भइ घुम्दछ ।
बदनाम र पापीको घर बाहेक जाँसुकै । गएर खना उ खान्छ अजिँगर सरी भई ।
सधैँ भरी गरिराख्छ अनुसन्धान आफनै । म ह्वैन त्यो, जो देखिन्छ वृक्ष, घाँस र पर्वत ।
यी मभन्दा अलग्गै छन्, देखिन्छन् जो यी बाहिर । यी सबै जड हुन् , यिन्मा म रहन्छु कसोगरी ।
कालले कल्पिए जस्तो चाँडै विलय भैदिने । अचेतन पनि छैन, सर्वव्यापकरूप छु ।
यस्तै नै भावना राख्छन् अवधूत यतिहरू ॥ ३० ॥

जडया कर्णशष्कुल्या कल्यमानक्षणस्थया । शून्याकृति: शून्यभव: शब्दो नाहमचेतन: ॥३१॥
कानको प्वालमा ठोक्की एकै छिन्मा बिलाउने । आकार र देहहीन जड-शब्द म होइन ।
अचेतन न भै मेरो सदा चैतन्यरूप छ ॥ ३१ ॥

त्वचा क्षणविनाशिन्या प्राप्योऽप्राप्योऽयमन्यथा । चित्प्रसादोपलब्धात्मा स्पर्शो नाहमचेतन: ॥३२॥
छाला म ह्वैन क्षणमै जो विग्रन्छ र बन्दछ । चैतन्यको लिइ कृपा अनुभूति हुने गरी ।
छुए पछि मात्र ज्ञान हुने, स्पर्श म होइन । अचेतन न भै मेरो सदा चैतन्यरुप छ ॥ ३२ ॥

लब्धात्मा जिह्वया तुच्छो लोलया लोलसत्तया । स्वल्पस्पन्दो द्रव्यनिष्ठो रसो नाहमचेतन: ॥३३॥
चन्चले मनले जिब्रोलाई चाख्न भने पछि । चाख्दा, जे नमिठो-मीठो पाइन्छ वस्तुको रस ।
वस्तुमा लुप्त त्यो तुच्छ रस-स्वाद म होइन । अचेतन न भै मेरो सदा चैतन्यरूप छ ॥ ३३ ॥

दृश्यदर्शनयोर्लीनं क्षयि क्षणविनाशिनो: । केवले द्रष्टरि क्षीणं रुपं नाहमचेतन: ॥३४॥
हेरे पछि दृश्य वस्तु, हुन्छ जुन् रुप दर्शन । क्षणमै नाशिने त्यस्तो अनुभूति म होइन ।
म त केवल द्रष्टा हूँ, सधैँ चैतन्यरूप छु ॥ ३४ ॥

नासया गन्धजडया क्षयिण्या परिकल्पित: । पेलवोऽनियताकारो गन्धो नाहमचेतन: ॥३५॥
क्षणमै नाशिने साथै नाकले चाल पाइने । आकारहीन, तरल-पातलो, तुच्छ गन्धको ।
जडरुप म ता ह्वैन, सधैँ चैतन्यरूप छु ॥ ३५ ॥

निर्ममोऽमनन: शान्तो गतपञ्चेन्द्रियभ्रम: । शुद्धचेतन एवाहं कलाकलनवर्जित: ॥३६॥
म सन्यासी सबै पाँच- इन्द्रियहरूको भ्रम- । बाट मुक्त रहेको छु, ममता छैन क्यै ममा ।
म क्यै गर्दिन मनन, म त शान्तस्वरूप छु । उपाधि र दोषहीन, शुद्ध चैतन्य मात्र छु ॥ ३६ ॥

चैत्यवर्जितचिन्मात्रमहमेषोऽवभासक: । सबाह्यभ्यन्तरव्यापी निष्कलोऽहं निरञ्जन: ।
निर्विकल्पचिदाभास एक आत्मास्मि सर्वग: ॥३७॥
चैतन्यको शक्तिभन्दा परै चित्-ज्योति[१] मात्र हूँ । भित्र-बाहिर सर्वत्र म नै छु सर्वव्यापक ।
कलाविहीन छु साथै म छु अत्यन्त निर्मल । मेरो विकल्प क्यै छैन, चित्को आभास दिन्छु म ।
सबैमा व्याप्त रहने म नै त्यो आत्मतत्त्व हूँ ॥ ३७ ॥

मयैव चेतनेनेमे सर्वे घटपटादय: । सूर्यान्ता अवभास्यन्ते दीपेनेवात्मतेजसा ॥३८॥
दियोको तेजले वस्तु प्रकाशित भए सरी । मेरै चैतन्यको रुपवाट छन् यी प्रकाशित ।
सूर्य देखि घडासम्म पदार्थ विश्वका सबै ॥ ३८ ॥

मयैवैता: स्फुरन्तीह विचित्रेन्द्रियवृत्तय: । तेजसान्त: प्रकाशेन यथाग्निकणपङ्क्तय: ॥३९॥
आगो बल्दा निक्लि राख्ने थुप्रै झिल्काहरू सरी । चित्तवाट निक्ली राख्ने विभिन्न र विचित्र ती ।
चित्तका वृत्ति अथवा मनका भावनाहरू । मेरै आन्तर्यको ज्योतिबाट ती फुर्न थाल्दछन् ॥ ३९ ॥

---

[१] चैतन्यतत्वलाई पनि चेतनाको आभास दिने उत्प्रेरक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अनन्तानन्दसंभोगा परोपशमशालिनी । शुद्धेयं चिन्मयी दृष्टिर्जयत्यखिलदृष्टिषु ॥४०॥

यी शुद्ध, चिन्मयी दृष्टि, अरु दृष्टिहरूसँग । तुलनै गर्न मिल्दैन सबैलाइ यी जित्दछिन् ।
यी छिन् अनन्त र थिनी शाश्वत-आनन्दको पनि । उपभोग गरि राख्छिन्, अति नै शान्तिदायी छिन् ॥ ४० ॥

सर्वभावान्तरस्थाय चैत्यमुक्तचिदात्मने । प्रत्यक्चैतन्यरुपाय मह्यमेव नमो नमः ॥४१॥

मुक्तात्मा यो रहेको छ सबैका भावनाहरू । भित्र स्थायी रुप लिइ, चैत्यबाट[10] उ मुक्त छ ।
प्रत्येकजीवका भित्र प्रत्यक्-चैतन्यरूप छ । म त्यै चैतन्य हुँ, गर्छु मलाई नै नमोनम ॥ ४१ ॥

विचित्राः शक्तयः स्वच्छाः समा या निर्विकारया । चिता क्रियन्ते समया कलाकलनमुक्तया ॥४२॥
कालत्रयमुपेक्षित्र्या हीनायाश्चैत्यवन्धनैः । चितश्चैत्यमुपेक्षित्र्याः समतैवावशिष्यते ॥४३॥

कला र कल्पनाहीन चित्-शक्तिबाट नै यिनी । विचित्र र स्वच्छ अनि समताभाव-युक्त यी ।
थरिथरिका शक्तिको उत्पत्ति भइ राख्दछ । यिनै चित्-शक्ति नै तीनै कालमा[11] शक्तिशाली छिन् ।
चित्-शक्ति यी जगतका वाधा-बन्धन मुक्त छिन् । समताको भाव मात्र चित्-शक्ति भित्र शेष छ ॥४२-४३ ॥

सा हि वाचामगम्यत्वादसत्तामिव शाश्वतीम् । नैरात्मसिद्धात्मदशामुपयातैव शिष्यते ॥४४॥
इहानीहामयैरन्तर्या चिदावलिता मलैः । सा चिन्नोत्पादितुं शक्ता पाशबद्धेव पक्षिणी ॥४५॥
इच्छाद्वेषसमुत्थेन द्वन्द्वमोहेन जन्तवः । धराविवरमग्नानां कीटानां समतां गताः ॥४६॥

चित्-शक्ति यी बोलीबाट, व्याख्याबाट पनि कुनै । सकिन्न बुझ्न यिन्लाई, प्रकाश पार्न मुस्किल ।
(ज्ञानीले जसरी गर्छन् आत्माको कल्पना अनि । अज्ञानीले पनि गर्छन् अनात्मकल्पना पनि ।)
यी दुवै कल्पनाभन्दा अझै टाडा रहिकन । शाश्वत-असत्ता अथवा शून्यको स्थिति हो कि झैँ ।
नैरात्मसिद्धान्तदशा ब्रह्मको पनि बन्दछ । जो चित्-शक्ति अनिच्छा र इच्छामा छिन् अवस्थित ।
विकारले र मलले ढाकिएर उ बस्दछिन् । शिकारीको जालभित्र फँसेको चिडिया सरी ।
सक्दिनन् उड्न चित्-शक्ति विकार-जाल तोडदै । इच्छा र द्वेषको द्वन्दबाट पैदा हुने हुँदा ।
मोहको वशमा पर्दै पृथिवीरुपी प्वालमा । कीराहरू फँसे जस्तै चित्-शक्ति पनि फस्दछिन्[12] ॥४४-४६॥

आत्मनेऽस्तु नमो मह्यमविच्छिन्नचिदात्मने । परामृष्टोऽस्मि बुद्धोऽस्मि प्रोदितोऽस्म्यचिरादहम् ॥४७॥ उद्धृतोऽस्मि विकल्पेभ्यो योऽस्मि सोऽस्मि नमोऽस्तु ते तुभ्यं मह्यमनन्ताय मह्यं तुभ्यं चिदात्मने ॥४८॥ नमस्तुभ्यं परेशाय नमो मह्यं शिवाय च । तिष्ठन्नपि हि नासीनो गच्छन्नपि न गच्छति । शान्तोऽपि व्यवहारस्थः कुर्वन्नपि न लिप्यते ॥४९॥ सुलभश्चायमत्यन्तं सुज्ञेयश्चाप्तवन्धुवत् । शरीरपद्मकुहरे सर्वेषामेव षट्पदः ॥५०॥

अविच्छिन्न शक्ति छु म, चिदात्म-शक्ति रूप छु । परं-प्रत्यक्ष मै नै छु, प्रबुद्ध स्थितिमा म छु ।
सधैं भरी उदाएको सर्वोदित-स्वरुप छु । त्यस्तो मलाई मै आफू नमस्करण गर्दछु ।
विकल्पबाट टाडा छु, म जो छु, त्यही नै म छु । त्यस्तो मलाइ मै आफू नमस्करण गर्दछु ।
तिम्रो, मेरो पनि छैन अन्त्य, हामी अनन्त छौं । तिमी पनि र म पनि चिदात्मारूप छौं दुवै ।
यी दुवै रूप र शक्तिलाई गर्छु नमोनम । परमेश्वरको रुप तिमीलाई नमोनम ।
कल्याणकारी शिव म, मलाई नै नमोनम । बसेका छौ तर पनि तिम्रो क्यै छैन आसन ।
हिंडेकाछौ तर तिम्रो देखिन्न गति क्यै पनि । शान्त छौ तर लागेको देखिन्छौ व्यवहारमा ।

---

[10] सांसारिक विषयहरूबाट

[11] भूत,वर्तमान र भविष्य

[12] इच्छाको जालमा फँसेपछि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

काम गर्छौं तर तिमी छैनौ आसक्त कैँ पनि। पाइन्छ सजिलै आत्मा, बुझिन्छ बन्धुझैँ गरी।
भँमरोझैँ घुमी राख्छ, देह-कमलपुष्पमा ॥ ४७-५० ॥

न मे भोगस्थितौ वाञ्छा न मे भोगविसर्जने। यदायाति तदायातु यत्प्रयाति प्रयातु तत् ॥५१॥
मेरो आत्मालाई न त इच्छा छ भोग भोगने। भोग गर्दिन भन्ने क्यै अनिच्छा पनि राख्दिन।
जो आउँछ आइ रहोस्, जे जान्छ त्यो गइरहोस् ॥ ५१ ॥

मनसा मनसि च्छिन्ने निरहंकारतां गते। भावेन गलिते भावे स्वस्थतिष्ठामि केवलः ॥५२॥
अलगग हुन्छ मान्छेको मनबाट, मनै जव। चित्तबाट अहङ्कार जव निक्लन्छ बाहिर।
भावबाट जव सबै रित्तिन्छन् भावनाहरू। त्यो बेला शुद्ध र स्वस्थ आत्मा मात्र रहन्छु म ॥ ५२ ॥

निर्भावं निरहंकारं निर्मनस्कमनीहितम्। केवलास्पन्दशुद्धात्मन्येव तिष्ठति मे रिपुः ॥५३॥
मनशून्य, भावशून्य, अहङ्कारविहीन र। चेष्टाहीन, स्पन्दहीन[१३], मात्र आत्मा छु शुद्ध म।
मेरो लागि कुनै त्यस्तो शत्रु को हुन सक्छ र ? ॥ ५३ ॥

तृष्णारज्जुगणं छित्त्वा मच्छरीरकपञ्जरात्। न जाने क्क गतोड्डीय निरहंकारपक्षिणी ॥५४॥
शरीररूपी यो मेरो पिंजराबाट फुत्किदैं। अहङ्कारबाट मुक्त चिडिया नम्रता-रुपी।
तिसर्नाहरूको जालो काटदै आज कस्तरी। कहाँ उडेर गै ? आज थाहै छैन मलाइ क्यै ॥ ५४ ॥

यस्य नाहंकृतो भावो बुद्धिर्यस्य न लिप्यते। यः समः सर्वभूतेषु जीवितं तस्य शोभते ॥५५॥
जस्मा अहंभाव छैन, आसक्ति छैन बुद्धिमा। प्राणीमा समता देख्ने, त्यस्को जीवन धन्य छ ॥ ५५ ॥

योऽन्तःशीतलया बुद्ध्या रागद्वेषविमुक्तया। साक्षिवत्पश्यतीदं हि जीवितं तस्य शोभते ॥५६॥
आन्तर्यमा[१४] शीतलता, बुद्धिमा द्वेषहीनता[१५]। दृष्टि निष्पक्ष साक्षीझैँ, त्यस्को जीवन धन्य छ ॥ ५६ ॥

येन सम्यक्परिज्ञाय हेयोपादेयमुज्झता। चित्तस्यान्तेऽर्पितं चित्तं जीवितं तस्य शोभते ॥५७॥
जस्ले पायो पूर्ण-ज्ञान, निन्दा-तारिफ मुक्त भो। बिलायो चित्तमा चित्त, त्यस्को जीवन धन्य छ ॥ ५७ ॥

ग्राह्यग्राहकसंबन्धे क्षीणे शान्तिरुदेत्यलम्। स्थितिमभ्यागता शान्तिर्मोक्षनामाभिधीयते ॥५८॥
किन्ने-वस्तु र किन्नेको नाता टुटिसकेपछि। मनमा चिर शान्तिको भाव उत्पन्न बन्दछ।
त्यस्तै खाले शान्तिलाई मोक्ष हो भनी भन्दछन् ॥ ५८ ॥

भ्रष्टबीजोपमा भूयो जन्माङ्कुरविवर्जिता। हृदि जीवद्विभुक्तानां शुद्धा भवति वासना ॥५९॥
टुसो उम्रन्न जसरी भुटेको बिउ रोपदा। जीवबाट जीवनको आसक्ति जब हट्दछ।
मन शुद्ध हुन्छ तव रहन्नन् केही वासना ॥ ५९ ॥

पावनी परमोदारा शुद्धसत्त्वानुपातिनी। आत्मध्यानमयी नित्या सुषुप्तिस्थेव तिष्ठति ॥६०॥
अति-पवित्र, परम-उदार, सत्य-भावना। राखेर मनमा, जस्ले गर्दछन् आत्म-चिन्तन।
त्यस्ता आत्मध्यानी हुन्छन् नित्य-चैतन्यरूपमा[१६] ॥ ६१ ॥

चेतनं चित्तरिक्तं हि प्रत्यक्चेतनमुच्यते। निर्मनस्कस्वभावत्वान्न तत्र कलनामलम् ॥६१॥
चित्तबाट चेतना यो जव उन्मुक्त बन्दछ। त्यो बेला यो आत्मरुप-चैतन्य बन्न पुगदछ।
स्वभाव यो हुन्छ जव मन (इच्छा) विहीनको। स्वभावमा कुनै दोष रहन्नन् बाँकी त्यो घडी ॥ ६१ ॥

---

[१३] ढुकढुकी विहीन

[१४] हृदयमा

[१५] रिसराग नहुनु

[१६] सुषुप्ति अवस्थामा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सा सत्यता सा शिवता सावस्था पारमात्मिकी । सर्वज्ञता सा संतृप्तिर्नतु यत्र मनः क्षतम् ॥६२॥

मनमा जब यो मेरो यो तेरो भनी भावना । रहदैन त्यै अवस्था सत्यता हो भनी बुझ ।
शिव-स्वरुप त्यही हो, परमात्मा पनि त्यहीँ । गएर बस्छन् , त्यही हो स्थिति सर्बज्ञता पनि ।
त्यस्तै उन्मुक्त मनले सम्पूर्ण तृप्ति पाउँछ ॥ ६२ ॥

प्रलपन्विसृजन्गृह्णन्नुन्मिषन्निमिषन्नपि । निरस्तमननानन्दः संविन्मात्रपरोऽस्म्यहम् ॥६३॥

विलौना गर्छु कहिले, परित्याग कुनै क्षण । स्वीकार गर्छु क्वै बेला, क्वै बेला नेत्र खोल्दछु ।
कुनै बेला बन्द गर्छु, गर्छु धेरै चरित्र म । तर फेरि पनि मै छु सदा मननशील र ।
आनन्द र ज्ञानरुपी मै छु आत्मा भनी बुझ ॥ ६३

मलं संवेद्यमुत्सृज्य मनो निर्मूलयन्परम् । आशापाशानलं छित्वा संविन्मात्रपरोऽस्म्यहम् ॥ ६४ ॥

संवेदनारुपी मल मनबाट हटाउँदै । मनलाइ शुद्ध पारी, आशा-पाश चुँडाउँदै ।
मात्र ज्ञानरुप लिने मै हूँ आत्मा भनी बुझ ॥ ६४ ॥

अशुभाशुभसंकल्पः संशान्तोऽस्मि निरामयः । नष्टेष्टानिष्टकलनः संविन्मात्रपरोऽस्म्यहम् ॥६५॥

राम्रा-नराम्रा मनका सङ्कल्प सब छोडदै । मनलाइ शान्त पारी, छैनन् रोग म स्वस्थ छु ।
यो इष्ट छ यो अनिष्ट हटाइ भाव यी सबै । खाली ज्ञानरुप लिने आत्मा मै हूँ भनी बुझ ॥ ६५ ॥

आत्मतापरते त्यक्त्वा निर्विभागो जगत्स्थितौ । वज्रस्तम्भवदात्मानमवलम्ब्य स्थिरोऽस्म्यहम् ।
निर्मलायां निराशायां स्वसंवित्तौ स्थितोऽस्म्यहम् ॥६६॥

राग-द्वेषहरू सारा मनबाट हटाउँदै । कुनै विभाग वा भेद मनमा क्यै नलीकन ।
बज्र-खम्बा सरि ठिङ्ङ संसार-परिवेशमा । स्थिर भै उभिएको छु, आत्मामै भइ आश्रित ।
आशाहीन, मलहीन आत्मज्ञान लिइकन ॥ ६६ ॥

ईहितानीहितैर्मुक्तो हेयोपादेयवर्जितः । कदान्तस्तोषमेष्यामि स्वप्रकाशपदे स्थितः ॥६७॥

चेष्टा गर्छु म यसमा, चेष्टा यस्मा म गर्दिन । म यो लिन्छु र यो लिन्न भन्ने भाव म राख्दिन ।
यी भावना छोडि कैले आत्मसन्तोष पाउँला ? कैले म पाउँला स्थान स्व-प्रकाशित ब्रह्मको ? ॥ ६७ ॥

कदोपशान्तमननो धरणीधरकन्दरे । समेष्यामि शिलासाम्यं निर्विकल्पसमाधिना ॥६८॥

कहिले म पर्वतका गुफामा लिई आसन । मन शान्त गरी आफ्नो आत्मचिन्तन थालुँला ?
कहिले म निर्विकल्प समाधिमा बसीकन । ढुङ्गो सरि देह पारि निश्चेष्ट हुन पाउँला ? ॥ ६८ ॥

निरंशध्यानविश्रान्तिमूकस्य मम मस्तके । कदा तार्णं करिष्यन्ति कुलायं वनपत्रिणः ॥६९॥

अंश-हीन, अविनाशी, ब्रह्म-चिन्तनलीन भै । कहिले बसूँला ध्यानमगन भै म समाधिमा ।
जुन्बेला शिरमा मेरो कोइलीले बनाउली । बास बस्ने गुँड, ल्याइ विभिन्न पात-पत्कर ॥ ६९ ॥

संकल्पपादपं तृष्णालतं छित्त्वा मनोवनम् । विततां भुवभासाद्य विहरामि यथासुखम् ॥७०॥

रुख सङ्कल्पका त्यस्तै तृष्णाका लहराहरू । मनरुपी वन ठूलो पार गर्दै म विस्तृत ।
मैदानमा पुगी कैले घुम्ने आनन्दपूर्वक ? ॥ ७० ॥

पदं तदनुयातोऽस्मि केवलोऽस्मि जयाम्यहम् । निर्वाणोऽस्मि निरीहोऽस्मि निरंशोऽस्मि निरीप्सितः ॥७१॥ स्वच्छतोर्जितता सत्ता हृद्यता सत्यता ज्ञता । आनन्दितोपशमता सदा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रमुदितोदिता । पूर्णतोदारता सत्या कान्तिसत्ता सदैकता ॥७२॥ इत्येवं चिन्तयन्भिक्षुः स्वरुपस्थितिमञ्जसा । निर्विकल्पस्वरुपज्ञो निर्विकल्पो बभूव ह ॥७३॥

सन्यासीले सोच्नु म नै अविनाशी-स्वरूप हूँ। म नै केवल हूँ, साथै म नै विजयरूप हूँ।
म नै निर्वाण हूँ, मै नै अहंभाव-विहीन छु। मेरै छैनन् अंश केही, म नै इच्छाविहीन छु।
स्वच्छ छु,म वीर्यवान् छु, सत्ताशाली पनि म छु। मेरै स्वरूप नै जान्नु सत्य र ज्ञानरूप छ।
आनन्द, शान्तिका साथै पूर्णता र प्रसन्नता। उदारता, सत्यभाव, द्वैतभाव-विहीनता।
यी सबै गुणले युक्त म सन्यासी भनीकन। आफ्नै स्वरुप ठानेर सन्यासी बस्नु पर्दछ।
पूर्ण-ज्ञान राख्दछु म, निर्विकल्प-स्वरूप छु। भन्ने ठानेर मनमा, सन्यासी बस्नु पर्दछ॥ ७१-७३॥

आतुरो जीवति चेत्क्रमसंन्यासः कर्तव्यः । न शूद्रस्त्रीपतितोदक्या संभाषणम् । न यतेर्देवपूजनोत्सवदर्शनम् । तस्मान संन्यासिन एष लोकः । आतुर-कुटीचकयोर्भूर्लोकभुवर्लोकौ । बहूदकस्य स्वर्गलोकः । हंसस्य तपोलोकः । परमहंसस्य सत्यलोकः । तुरीयातीतावधूतयोः स्वात्मन्येव कैवल्यं स्वरुपानुसंधानेन भ्रमरकीटन्यायवत् ॥७४॥

यदि आतुर-सन्यासी बाँचेकै स्थितिमा भए। क्रम-सन्यासको लागी प्रयत्न उसले गरोस्।
शूद्र, नारी, पद-भ्रष्ट, महिनावारीमा हुने। नारीसँग कुराकानी नगर्नु कहिल्यै पनि।
देवमन्दिरमा देव-पूजा हेर्न भनीकन। नजानु यतिले त्यस्तै मेला जानु निषिद्ध छ।
सन्यासीले फस्नु हुन्न यस्ता लौकिक कार्यमा। आतुर-सन्यासी अनि कुटीचकहरू कन।
भूर्लोक र भुवर्लोक दुइटा लोक निश्चित। बहूदकहरूलाइ स्वर्गलोक छ निश्चित।
हंस सन्यासीका लागी तपोलोक छ निश्चित। परमहंसको लागी सत्यलोक छ निश्चित।
तुरीयातीतका साथै अवधूत यतिकन। तोकिएको छैन कुनै लोकमा गइ बस्न र।
यिन्ले खाली गर्नु पर्छ सर्वदा आत्मचिन्तन। कमल्कोटी सरी यिन्ले आफूमै रहि गुम्फित।
आत्माको अनुसन्धान गर्नमा लाग्नु पर्दछ॥ ७४॥

स्वरुपानुसंधानव्यतिरिक्तान्यशास्त्राभ्यास उष्ट्रकुङ्कुमभारवद्व्यर्थः । न योगशास्त्र प्रवृत्तिः । न सांख्यशास्त्राभ्यासः । न मन्त्रतन्त्रव्यापारः । नेतरशास्त्रप्रृत्तिर्यतेरस्ति । अस्ति चेच्छवालंकार-वत्कर्माचारविद्यादूरः । न परिव्राण्णामसंकीर्तनपारो यद्यत्कर्म करोति तत्तत्फलमुनभवति । एरण्ड-तैलफेनवत्सर्वं परित्यजेत् । न देवताप्रसादग्रहणम् । न बाह्यदेवाभ्यर्चनं कुर्यात् ॥७५॥

आत्म-स्वरूपको खोजी बाहेक अरू शास्त्र क्यै। सन्यासीले पढ्न खोज्नु भनेको अति-व्यर्थ छ।
उँटको पीठमा वस्ने मासुको पुन्तुरो सरी[१७]। सन्यासीले योगशास्त्र, साँख्यशास्त्र त्यसै गरी।
मन्त्र-तन्त्रहरू साथै अरु शास्त्रहरू पनि। पढ्नु, अभ्यास गरनु सबै नै छ निरर्थक।
भएर पनि सन्यासी यी सबै भित्र फस्नु र। मरेको लासमा सुन्का गहनाले सिँगारनु।
वेकार काम हो, यस्तो सन्यास धर्ममा कुनै। विद्या, नियम क्यै छैनन् यिन्का पछि नलागनु।
देवताको भजनमा पनि सन्यासीले कवै। नजानु किनकि जाँदा कर्मको फल भोगने।
व्यवस्थाले घेरी हाल्छ, त्यसैले यो निषिद्ध छ। रिडीको तेलको फीँज जस्तै त्याग सबै कुरा।
देवी-देवताको प्रसाद नखानु र त्यसै गरी। नगर्नु बाहिरी पूजा सन्यासीले कवै पनि॥ ७५॥

[१७] उँटको पिठ्यूँमा हुने (केशर) मासको डल्लाको अर्थ नभए सरी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्वव्यतिरिक्तं सर्वं त्यक्त्वा मधुकरवृत्त्याहारमाहरन्कृशीभूत्वा मेदोवृद्धिमकुर्वन्विहरेत् । माधुकरेण करपात्रेणास्यपात्रेण वा कालं नयेत् ॥ ७६ ॥

आफू वाहेक अरुको छोडपत्रै गरिदिनु । फूलमा मौरीझैँ भिक्षा माग्दै ज्यान बचाउनु ।
शरीर पातलो राख्नु, बोसो चैँ नवढाउनु । सधैँ भ्रमणमा व्यस्त सन्यासी हुनु पर्दछ ।
हातमा जे-जति अट्छ, मुखमा अट्छ जे-जति । त्यति मात्र खानु अनि मात्र काल कटाउनु[१८] ॥ ७६ ॥

आत्मसंमितमाहारमाहरेदात्मवान्यति: ॥७६-क ॥

चाहिने मात्र आहार भीकमा माग्नु पर्दछ । सन्यासी खन्चुवा ह्वैन बाँचुवा मात्र ठीक छ ॥ ७६-क ॥

आहारस्य च भागौ द्वौ तृतीयमुदकस्य च । वायो: संचरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥७७॥

सन्यासीले पेटलाई चार भाग गरिकन । दुई भागमा खानु खाना, पानीको भाग एक र ।
चौथाइ चैँ खाली राख्नु वायु-सञ्चार खातिर ॥ ७७ ॥

भैक्षेण वर्तयेन्नित्यं नैकान्नाशी भवेत्क्वचित् । निरीक्षन्ते त्वनुद्विग्रास्तद्गृहं यत्नतो व्रजेत् ॥७८॥

भिक्षा मागेर नै खानु, एकै घर नखानु कैँ । खान आओस् भनी बाटो हेर्नेको घरमा पुग ॥ ७८ ॥

पञ्चसप्तगृहाणां तु भिक्षामिच्छेत्क्रियावताम् । गोदोहमात्रमाकाङ्क्षेन्निष्क्रान्ता न पुनर्व्रजेत् ॥७९॥

सत्कर्मीका पाँच-सात घरमा मात्र गैकन । भिक्षा माग्नु, माग्न जाँदा गाइ दुहुन लाग्ने ।
अवधिसम्म पर्खेर भिक्षा लिनु, नपाइए । अन्यत्र जानु, यौटाको घरबाट लिए पछि ।
फेरि अर्कोपल्ट उस्कै घर जानु निषिद्ध छ ॥ ७९ ॥

नक्ताद्वरश्चोपवास उपवासादयाचित: । अयाचिताद्वरं भैक्षं तस्मात्भैक्षेण वर्तयेत् ॥८०॥

राति खाना खानुभन्दा व्रत बस्नु छ उत्तम । सधैँ व्रत बस्नुभन्दा नमागी मिल्छ जे, जति ।
त्यही खानु उत्तम छ, नमागेर बसीरनु । भन्दा त मागनु राम्रो, त्यसैले जति सम्भव ।
रहन्छ, भिक्षा मागैरै सन्यासी बाँच्नु पर्दछ ॥ ८० ॥

नैव सव्यापसव्येन भिक्षाकाले विशेद्गृहान् । नातिक्रामेद्गृहं मोहाद्यत्र दोषो न विद्यते ॥८१॥

दाँया-बाँया मार्गबाट भिक्षा माग्न भनीकन । नजानु घरमा, सोझै आँगनैबाट मागनु ।
कुनै घर छ निर्दोष, सत्कर्मी-जनको भने । त्यस्तो घर छुटाएर नलाग्नु अरुका घर ॥ ८१ ॥

श्रोत्रियान्नं न भिक्षेत श्रद्धाभक्तिबहिष्कृतम् । व्रात्यस्यापि गृहे भिक्षेच्छ्रद्धाभक्तिपुरस्कृते ॥८२॥

अश्रद्धा यदि क्वै गर्छ, वेद जान्ने भए पनि । त्यस्ताको घरमा भिक्षा माग्नु हुन्न कतै पनि ।
संस्कार-हीन होस् चाहे यदि श्रद्धा उ राख्दछ । त्यस्ताका घरको भिक्षा निस्संकोच लिने गर ॥ ८२ ॥

माधूकरमसंक्लृप्तं प्राक्प्रणीतमयाचितम् । तात्कालिकं चोपपन्नं भैक्षं पञ्चविधं स्मृतम् ॥८३॥

माधूकर, प्राक्प्रणीत, अयाचित त्यसै गरी । तात्कालिक, उपपन्न भिक्षा छन् पाँचखालका ॥ ८३ ॥

मन: संकल्परहितांस्त्रीन्गृहान्पञ्च सप्त वा । मधुमक्षिकवत्कृत्वा माधूकरमिति स्मृतम् ॥८४॥

म यै घर जान्छु भनी अठोट नगरिकन । तीन वा पाँच वा सात गृहस्थी घरमा गई ।
मौरीले फुलको स्वाद लिए जस्तै अलि अलि । माग्नु नै हो, माधूकर-असङ्कल्पित भिक्षण ॥ ८४ ॥

प्रात:काले च पूर्वेद्युर्यद्भक्तै: प्रार्थितं मुहु: । तद्भैक्षं प्राक्प्रणीतं स्यात्स्थितिं कुर्यात्तथापि वा ॥८५॥

अघिल्लै दिन आएर वा बिहानै पुगीकन । भक्तिसाथ यदि कोही भिक्षा-ग्रहण खातिर ।
प्रार्थना गर्दछ भने, त्यो भिक्षा लिनु पर्दछ । त्यस्तालाइ प्राक्प्रणीत-भिक्षा हो भनी मान्दछन् ॥ ८५ ॥

---

[१८] समय बिताउनु वा दिनकाट्नु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भिक्षाटनसमुद्योगाद्येन केन निमन्त्रितम् । अयाचितं चु तद्भैक्षं भोक्तव्यं च मुमुक्षुभिः ॥८६॥
भिक्षा माग्न हिंडि राख्दा बाटोमै भेटिइ कुनै । मान्छेले, लिनुहोस् भिक्षा भनी निम्तो गऱ्यो भने ।
त्यस्को भिक्षा लिनु पर्छ यति-सन्यासीले पनि । त्यस्तो भिक्षालाई भन्छन् अयाचित भनीकन ॥ ८६ ॥
उपस्थानेन यत्प्रोक्तं भिक्षार्थं ब्राह्मणेन तत् । तात्कालिकमिति ख्यातं भोक्तव्यं यतिभिः सदा ॥८७॥
सिद्धमन्नं यदा नीतं ब्राह्मणेन मठं प्रति । उपपन्नमिति प्राहुर्मुनयो मोक्षकाङ्क्षिणः ॥८८॥
भिक्षा माग्न हिंडि राखदा यदि क्वै पनि ब्राह्मण । आएर लौ खान हिंड्नोस् भनी गर्छ निमन्त्रण ।
त्यस्तो भिषा लिनु पर्छ सन्यासीहरूले पनि । यस्तो भिक्षालाई भन्छन् तात्कालिक भनीकन ॥ ८७ ॥
यदि कुनै ब्राह्मणले आफ्नै आश्रममा बसी । तयार पारी ल्याएको खाना खान भन्यो भने ।
त्यस्तो खाना खानु पर्छ, त्यो भिक्षा उपपन्न हो ॥ ८८ ॥
चरेन्माधुकरं भैक्षं यतिर्म्लेच्छकुलादपि । एकान्नं नतु भुञ्जीत बृहस्पतिसमादपि ।
याचितायाचिताभ्यां च भिक्ष्याभ्यां कल्पयेत् स्थितिम् ॥८९॥
सन्यासीले लिनु भिक्षा घरै पिच्छे घुमीकन । रस लिन्छन् मौरी जस्तै फूलै पिच्छे घुमीकन ।
म्लेच्छकै घर होस् चाहे भिक्षा मागनु वेश छ । तर एकै घर गइ कैल्यै भिक्षा नमागनु ।
चाहे त्यो घर होस् ज्ञानी वृहस्पति समानको । अयाचित, याचित यी भिक्षा दुइथरि लिई ।
सन्यासीले जिउ धान्ने निर्वाह गर्नु पर्दछ ॥ ८९ ॥
न वायुः स्पर्शदोषेण नाग्निर्दहनकर्मणा । नापो मूत्रपुरीषाभ्यां नान्नदोषेण मस्करी ॥९०॥
सबैलाइ छुन्छ हवा, आगाले सब पोल्दछ । नदीमा मिसिई राख्छन् मलमूत्रादि दूषण ।
तै पनि शुद्ध मानिन्छन्, हवा, आगो, नदीहरू । अन्नको दोष लाग्दैन त्यस्तै सन्यासीमा पनि ॥ ९० ॥
विधूमे सन्नमुसले व्यङ्गारे भुक्तवज्जने । कालेऽपराह्ने भूयिष्ठे भिक्षाचरणमाचरेत् ॥९१॥
धुवाँ गृहस्थी घरमा जव निक्लन छोड्दछ । ढिक्की जाँतो चलाएको आवाज जव बन्द छ ।
चुलो, अँगेना सवमा आगो सम्पूर्ण निभ्दछ । खाना-पिना गरी सक्छन् घरका सब मानिस ।
मध्यान्ह-काल पछि नै भिक्षा मागनु पर्दछ ॥ ९१ ॥
अभिशस्तं च पतितं पाषण्डं देवपूजकम् । वर्जयित्वा चरेद्भैक्षं सर्ववर्णेषु चापदि ॥९२॥
आपत्ति यदि आएमा, सबै वर्ण र जातिको । घरमा गै लिनु भिक्षा, छोडि निन्दित मानिस ।
पाखण्डी अनि संस्कारहीनका घर छोडनु ॥ ९२ ॥
घृतं श्वमूत्रसदृशं मधु स्यात्सुरया समम् । तैलं सुकरमूत्रं स्यात्सूपं लशुनसंमितम् ॥
माषापूपादि गोमांसं क्षीरं मूत्रसमं भवेत् । तस्मात्सर्वप्रयत्नेन घृतादीन्वर्जयेद्यतिः ॥९३-९४॥
घिउ कुक्कुरको मूत्र, मह चैं रक्सी झैं बुझ्न । तेल सुँगुरको मूत्र, सौंफ, लसुन, मासको ।
दाल, अपुङ्गोहरू ता गाइको मासु सम्झनु । दूधलाइ सम्झि राख पेशाव सरी हो भनी ।
त्यसैले माथिका वस्तु भिक्षा मागनु निषिद्ध छ ॥ ९३-९४ ॥
घृतसूपादिसंयुक्तमन्नं नाद्यात्कदाचन । पात्रमस्य भवेत्पाणिस्तेन नित्यं स्थितिं नयेत् ।
पाणिपात्रश्चरन्योगी नासकृद्भैक्षमाचरेत् ॥९५॥ आस्येन तु यदाहारं गोवन्मृगयते मुनिः ।
तदा समः स्यात्सर्वेषु सोऽमृतत्वाय कल्पते ॥९६॥
घिउ-मसाला हालेको नखानु कहिल्यै पनि । हातैलाई पात्र मानि सधैं काम चलाउनु ।
हातै वर्तन सम्झेर थोरै भिक्षा लिने गर । एक छाक मात्र खानु, नखानु दुइ छाकमा ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खाना खाँदा गाइ जस्तो मुखमा जे अटाउँछ। त्यति खानु र कहिल्यै थुप्र्याएर न राखनु।
बराबरी सबैलाइ ठान्नु र मान्नु पर्दछ। यस्तो सन्यासीले मात्र अमृत तत्त्व पाउँछ ॥ ९५-९६ ॥

आज्यं रुधिरमिव त्यजेदेकमात्रान्नं पललमिव गन्धलेपनमशुद्धलेपनमिव क्षारमन्त्यजमिव वस्त्रमुच्छिष्टपात्रमिवाभ्यङ्गं स्त्रीसङ्गमिव मित्राल्हादकं मूत्रमिव स्पृहां गोमांसमिव ज्ञातचरदेशं चण्डालवाटिकामिव स्त्रियमहिमिव सुवर्णं कालकूटमिव सभास्थलं श्मशानस्थलमिव राजधानीं कुम्भीपाकमिव शवपिण्डवदेकत्रान्नं न देवतार्चनम्। प्रपञ्चवृत्तिं परित्यज्य जीवन्मुक्तो भवेत् ॥९७॥

घिउलाइ रक्त जस्तो सम्झेर त्यागनु पर्दछ। भेला गरी थुपारेको अन्न चैं मासु सम्झनु।
सुगन्ध-चन्दनहरू, ठान्नु दुर्गन्ध हुन् भनी। नूनलाइ सम्झि राख्नु मर्दा बारे सरी जुठो।
कपडाहरू चैं ठान जूठा भाँडाहरू सरी। तेल मालिसलाई चैं, नारी-सम्भोगझैं बुझ।
साथी-भाइसँग हुने गफ पेशाव हो बुझ। परनिन्दा गर्नुलाई गाइको मासु ठाननु।
चिनेका घरमा जान, चाण्डाल-गृह ठाननु। नारीलाइ साँप सम्झ, सुवर्ण कालकूट हो।
सभास्थलहरूलाई मसानघाट सम्झनु। कुम्भीपाक नरक हो देशको राजधानी ता।
भेला गरी थुपारेको अन्नचैं शवपिण्ड[१९] हो। देवता पुजने कार्म सन्यासीमा निषिद्ध छ।
नाना-प्रपन्च छोडेर जीवन्मुक्त तिमीबन ॥ ९७ ॥

आसनं पात्रलोपश्च संचयः शिष्यसंचयः। दिवास्वापो वृथालापो यतेर्बन्धकराणि षट् ॥९८॥

राम्रो आसनको इच्छा, राम्रा वर्तन चाहनु। सामान भेला गर्ने र चेला थुप्रै वनाउने।
दिनमा सुतने साथै बस्नु गफ चुटिकन। छवटा यी कामवाट सन्यासी पर्छ बन्धन ॥ ९८ ॥

वर्षाभ्योऽन्यत्र यत्स्थानमासनं तदुदाहृतम्। उक्तालाब्वादिपात्राणामेकस्यापीह संग्रहः ॥९९॥
यतेः संव्यवहाराय पात्रलोपः स उच्यते। गृहीतस्य तु दण्डादेर्द्वितीयस्य परिग्रहः ॥१००॥
कालान्तरोपभोगार्थं संचयः परिकीर्तितः। शुश्रूषालाभपूजार्थं यशोऽर्थं वा परिग्रहः ॥१०१॥
शिष्याणां नतु कारुण्याच्छिष्यसंग्रह ईरितः। विद्या दिवा प्रकाशत्वादविद्या रात्रिरुच्यते ॥१०२॥
विद्याभ्यासे प्रमादो यः स दिवास्वाप उच्यते। आध्यात्मिकीं कथां मुक्त्वा भिक्षावार्तां विना तथा। अनुग्रहं परिप्रश्नं वृथाजल्पोऽन्य उच्यते ॥१०३॥

वर्षायाममहाँ बस्ने ठाउँ बाहेक जो अरु। ठाउँ हुन्छन्, ती सबै नै योगीका लागी आसन[२०]।
सन्यासीले राख्न हुने पात्रको जो छ वर्णन। ती मध्येका कुनै एक मात्र पात्र लिने गर।
आफ्नो पात्र हराएमा अर्काको पात्र लिन्छ जो। त्यो सन्यासी पात्र-लोभी हो भनीकन जाननु।
आफ्नो लौरो हराएमा अर्काको लिइ टेकनु। यस्तो कार्यलाइ चाँहि भन्ने गर्छन् परिग्रह।
भोलि पनि चाहिनेछ भन्दै भेला गर्‍यो भने। त्यस्तो गतिविधिलाई जान्नु सन्चय हो भनी।
सेवा लिनु, नाम चलोस् भन्नु, हुन् यी परिग्रह। आत्मकल्याण खोजेर आए शिष्य बनाउनु।
शिष्य फाल्तु बनाएमा, शिष्य-सङ्ग्रह हो बुझ। सन्यासीहरूका लागी विद्या नै दिन हो बुझ।
अविद्या राति हो तस्मात् विद्या छोडिदियो भने। सन्यासीको लागि त्यही दिवास्वप्न भनी बुझ।
आध्यात्मिक कुरा छाडी, छाडि भिक्षा लिने कुरा। कसैले क्यै दिन्छ कि वा भन्ने प्रश्न उठाउनु।
सन्यासीहरूका निम्ति यी सबै वकवास हुन् ॥ ९९-१०३ ॥

---

[१९] मुर्दालाइ घाटमा दिइने पिण्ड

[२०] वर्षा बाहेक अरु मौसमा घुमी राख भन्ने भाव पाइन्छ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एकान्नं मदमात्सर्यं गन्धपुष्पविभूषणम्। ताम्बूलाभ्यञ्जने क्रीडा भोगाकाङ्क्षा रसायनम् ॥१०४॥
कत्थनं कुत्सनं स्वस्ति ज्योतिश्च क्रयविक्रयम्। क्रिया कर्मविवादश्च गुरुवाक्यविलङ्घनम् ॥१०५॥
संधिश्च विग्रहो यानं मञ्चकं शुक्लवस्त्रकम्। शुक्रोत्सर्गो दिवास्वापो भिक्षाधारस्तु तैजसम् ॥१०६॥
विषं चैवायुधं बीजं हिंसां तैक्ष्ण्यं च मैथुनम्। त्यक्तं संन्यासयोगेन गृहधर्मादिकं व्रतम् ॥१०७॥
गोत्रादिचरणं सर्वं पितृमातृकुलं धनम्। प्रतिषिद्धानि चैतानि सेवमानो व्रजेदधः ॥१०८॥

एउटै घरको अन्न लिनु, शेखी बघारनु। अर्काको कुभलो सोच्नु, गहनामा रमाउनु।
लगाउनु गन्ध-पुष्प, पान खान र खेलनु। तेल-मालिसमा लाग्नु भोगको राख्नु चाहना।
रसायनहरू खोजी तिन्को सेवन गर्नु र। चाप्लुसी गरनु साथै निन्दा गर्नु त्यसै गरी।
सन्चो-विसन्चो सोध्नु र किन्ने, बेच्ने दिनु गफ। क्रिया-कर्ममहाँ लाग्नु, फस्नु वाद-विवादमा।
नमान्नु गुरुको आज्ञा, झगडा र मिलापमा। लागी राख्नु, पलङ्मा सुत्नु , सेता लुगाहरू।
लगाउनु, वीर्य-त्याग्नु, सुतनु दिनमा पनि। भिक्षापात्र बोकी हिंड्नु, सुवर्ण, हतियार र।
विषादि र विउहरू बोकी हिंडनु त्यसै गरी। हिंसा गर्नु, क्रोध गर्नु, लाग्नु मैथुन-कार्यमा।
यी सबै काम सन्यासीहरूले त्याग्नु पर्दछ। गृहस्थी धर्ममा लाग्न थाल्नु, गोत्र-परंपरा।
चलाउने काम थाल्नु, बंश-सम्पत्ति खोजनु। सन्यासीहरूका लागी यी सबै नै निषिद्ध छन्।
यिन्को सेवा गर्छ जस्ले, नीचभै तल झर्दछ ॥ १०४-१०८ ॥

सुजीर्णोऽपि सुजीर्णासु विद्वांस्त्रीषु न विश्वसेत्। सुजीर्णास्वपि कन्थासु सज्जते जीर्णमम्वरम् ॥१०९॥
स्थावरं जङ्गमं बीजं तैजसं जिषमायुधम्। षडेतानि न गृह्णीयाद्यतिर्मूत्रपुरुषवत् ॥११०॥

आफैं बुढो छ विद्वान् छ, तर सन्यासीले कवै। बुढी स्त्रीमा पनि गर्नु हुन्न विश्वास क्यै गरी।
थोत्रो डस्ना-सिरकमा लुगा थोत्रै त हुन्छ नि। हिंड्ने, नहिंड्ने वस्तु र विउ, विष, सुवर्ण र।
हतियार यी छओटा वस्तुलाई त सम्झनु। दिसा-पिशाव सरि नै, यिन्लाई नलिनु कवै ॥ १०९-११० ॥

नेवाददीत पाथेयं यतिः किंचिदनापदि। पक्कमापत्सु गृह्णीयाद्यावदन्नं न लभ्यते ॥१११॥

आपत्ति-काल छोडेर खाजा बोक्नु निषिद्ध छ। नपाएमा कुनै अन्न, पक्वान्न लिन मिल्दछ ॥ १११ ॥

नीरुजश्च युवा चैव भिक्षुर्नावसथे वसेत्। परार्थं न प्रतिग्राह्यं न दद्याच्च कथंचन ॥११२॥

स्वस्थ,तन्नेरी सन्यासी नबसोस् घरमा कुनै। अरुको नलिनु केही, नदिनु आफनो पनि ॥ ११२ ॥

दैन्यभावात्तु भूतानां सौभगाय यतिश्चरेत्। पक्कं वा यदि वाऽपक्कं याचमानो व्रजेदधः ॥११३॥

सन्यासीले अरु प्राणीमा दया गर्नु पर्दछ। पक्का, कच्चा कुनै अन्न मागे सन्यासी गिर्दछ ॥ ११४ ॥

अन्नपानपरो भिक्षुर्वस्त्रादीनां प्रतिग्रही। आविकं वानाविकं वा तथा पट्टपटानपि ॥११४॥
प्रतिगृह्य यतिश्चैतान्पतत्येव न संशयः। अद्वैतं नावमाश्रित्य जीवन्मुक्तत्वमाप्नुयात् ॥११५॥

खानपान तिरै ध्यान दिने, वस्त्रहरू पनि। उनी होस् वा शुद्ध सुति, वा होस् रेशमी वस्त्र नै।
राम्रो मिठो खोजी राख्ने सन्यासी तल झर्दछ। अद्वैतको चढी नौका, जीवन्मुक्ति तिरै बढ ॥ ११४-११५ ॥

वाग्दण्डे मौनमातिष्ठेत्कायदण्डे त्वभोजनम्। मानसे तु कृते दण्डे प्राणायामो विधीयते ॥११६॥

बोलीलाइ दण्ड दिन चुपचाप हुने गर। देहलाइ दण्ड दिन नलिनु केही भोजन।
मनलाइ दण्ड दिन प्राणायाम तिमी गर ॥ ११६ ॥

कर्मणा वध्यते जन्तुर्विद्यया च विमुच्यते। तस्मात्कर्म न कुर्वन्ति यतयः पारदर्शिनः ॥११७॥

काम गर्दै रहे मान्छे परिहाल्दछ बन्धन। आत्म-ज्ञान र विद्याले मान्छेले मुक्ति पाउँछ।
त्यसैले हुन्छ सन्यासी कामबाट परैपर ॥११७ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रथ्यायां बहुवस्त्राणि भिक्षा सर्वत्र लभ्यते । भूमिः शय्यास्ति विस्तीर्णा यतयः केन दुःखिताः ॥११८॥

सानै गाउँ-शहरका गल्ली भित्रै घुमै पनि । पुराना कपडा, अन्न भिक्षामा मिली हाल्दछ ।

सुत्नको लागी धर्तीमा प्रशस्तै ठाउँ मिल्दछ । फेरि के को फिकी लिनु सन्यासी भैसके पछि ॥ ११८ ॥

प्रपञ्चमखिलं यस्तु ज्ञानाग्नौ जुहुयाद्यतिः । आत्मन्यग्नीन्समारोप्य सोऽग्निहोत्री महायतिः ॥११९॥

ज्ञानाग्निमा पोल्नु पर्छ सन्यासीले प्रपन्च र । आत्मामा ज्ञानको अग्नि यतिले बाल्नु पर्दछ ।

त्यै सन्यासी हुन्छ ज्ञानी, अग्निहोत्री पनि महान् ॥ ११९ ॥

प्रवृत्तिर्द्विविधा प्रोक्ता मार्जारी चैव वानरी । ज्ञानाभ्यासवतामोतुर्वानरीभाक्तमेव च ॥१२०॥

सन्यासीको बानी हुन्छन् मार्जारी अनि वानरी । ज्ञान अभ्यास गर्नेमा मार्जारी हुन्छ मुख्यत ।

वानरी पनि क्यै वानि हुन्छ गौण-स्वरुपमा ॥ १२० ॥

नापृष्टः कस्यचिद्‌ब्रूयान्न चान्यायेन पृच्छतः । जानन्नपि हि मेधावी जडवल्लोक आचरेत् ॥१२१॥

सन्यासीले बोल्नु हुन्न नसोधुन्जेली क्यै पनि । नीति छोडेर अन्यायी कुरा सोध्यो भने पनि ।

जवाफ नदिनु बन्नु, अज्ञानी मूर्खकै सरि ॥ १२१ ॥

सर्वेषामेव पापानं सङ्घाते समुपस्थिते । तारं द्वादशसाहस्रमभ्यसेच्छेदनं हि तत् ॥१२२॥

यदि कुनै पापी-इच्छाले सतायो भने तव । मन्त्र तारकको[२१] गर्नु जप बाह्र हज्जार नै ।

सक्छ सन्यासीले त्यस्तो पापेच्छा नष्ट पारन ॥ १२२ ॥

यस्तु द्वादशसाहस्रं प्रणवं जपतेऽन्वहम् । तस्य द्वादशभिर्मासैः परं ब्रह्म प्रकाशते इत्युपनिषद् ॥१२३॥

दिनहूँ बाह्र हज्जार जप प्रणवको[२२] गरे । बाह मैना भित्र मिल्छ परब्रह्ममत्वको स्थिति ॥ १२३ ॥

शान्तिपाठः

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि .... प्रारम्भमा जस्तै ।

॥ इति संन्यासोपनिषत्समाप्ता ॥

इति सन्यासोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्धरूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सिकयो । २०७४ बैसाख ७ महनेन्द्रनगर

---

[२१] ॐनम शिवाय वा ॐकारको

[२२] ॐकारमन्त्रको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। सुवालोपनिषद् ।।

यो उपनिषद् शुक्ल गजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ। यसमा ज्ञानी रैक्कले महर्षि घोराङ्गीरससँग गरेका प्रश्नोत्तरहरू र संवादबाट सृष्टिको कम कसरी सुरु भयो भन्ने कुराहरू राख्दै भौतिक तत्वहरू, कर्मेन्द्रिय र ज्ञानेन्द्रियहरूको विवेचना र अन्तमा सन्यासको वारेमा पनि चर्चा गरिएको छ। यस अर्थमा यो उपनिषद्लाई वहुआयामिक मान्न सकिन्छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ बैसाख ८ महेनद्रनगर।

शान्तिपाठ:

पूर्णमदः पूर्णमिदं .... (ॐ कार व्रह्म हो पूर्ण, ... अक्षय शान्ति होस्)

पहिलो खण्ड

तदाहुः किं तदासीत्तस्मै स होवाच न सन्नासन्न सदसदिति ॥१॥

ऋषि-महर्षिहरूको सभामा ऋषि रैक्कले। ऋषि घोराङ्गिरसमा सोध्नुभो नम्र भावले।
सृष्टि हुनु पूर्व के थ्यो कृपापूर्वक भन्नुहोस्। घोराङ्गिरसले भन्नु भयो सृष्टि अगाडि ता।
थिएन "सत्""असत्" केही न थियो "सदसत्" त्यहाँ ॥

तस्मात्तमः संजायते तमसो भूतादिर्भूतादेराकाशमाकाशाद्वायु-र्वायोरग्निरग्नेरापोऽद्भ्यः पृथिवी ॥२॥

भन्नुभो ऋषिले फेरि सुरुमा आदितत्त्वले। जन्माए तम, फेरि त्यो तमवाटै यी जन्मिए।
(अव्यक्त, अक्षर अनि अहङ्कारहरू) सबै। भूतादि भन्छन् जस्लाई त्यही भूतादिबाट नै।
आकाश जन्मियो फेरि आकाशबाट वायु भो। वायुवाट अग्नि अनि अग्निबाट भयो जल।
जलबाट यो पृथिवी जन्मिहाले कमै सित ॥ २ ॥

तदण्डंसमभवत्तत्संवत्सरमात्रमुषित्वा द्विधाऽकरोदधस्ताद्भूमिमुपरिष्टा-दाकाशं मध्ये पुरुषो दिव्यः सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात्। सहस्रवाहुरिति ॥३॥

मिलेर यी सबै तत्व ब्रह्माण्डरूपी अण्ड भो। त्यो अण्डलाइ राखेर एक वर्ष भरी, तव।
सृष्टि पुरुषले अण्ड दुइभाग गरी दिए। तलको भाग पृथिवी माथि आकाश भो अनि।
यी दुबैको बीच यौटा विराट्-पुरुष जन्मियो। हजारौं शिर थे जस्का हजारौं नेत्र देखिए।
हजारौं हातका साथ विराट्-पुरुष देखियो ॥ ३ ॥

सोऽग्रे भूतानां मृत्युमसृजत्त्र्यक्षं त्रिशिरस्कं त्रिपादं खण्डपरशुम् ॥४॥

त्यस्पछि सर्वप्रथम सृष्टि भो मृत्युदेवको। तीन-तीनवटै जस्का आँखा, खुट्टा, निधार थे।
आकार झट्ट हेर्दा त्यो खण्डपरशुझैँ[1] थियो।

तस्य ब्रह्मा बिभेति स ब्रह्माणमेव विवेश स मानसान्सप्त पुत्रानसृजत्ते ह विराजः सप्त मानसानसृजन्ते ह प्रजापतयः ॥५॥

आफँद्वारा बनाएको देखेर रुप मृत्युको। सष्टि-पुरुष ब्रह्मानै डराइ थर्थरी भए।
पछि मृत्युरुपी रुद्र ब्रह्माजीमै विलीन भो। ब्रह्माले त्यस्पछि फेरि सात मानस-पुत्र नै।

---

[1] वन्चराको टुका जस्तो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.

जन्माए, फेरि सातैले अर्का मानसपुत्र नै । प्रत्येकले विराट्-सात जन्माए, तिनी सात नै ।
भए प्रजापति ब्रह्मा, सृष्टि यसरी थालियो । ५ ॥

ब्राह्मणोऽस्य मुखमासीद्वाहू राजन्यः कृतः । ऊरु तदस्य यद्वैश्यः पद्भ्यां शूद्रो अजायत । चन्द्रमा मनसो जातश्चक्षोः सूर्यो अजायत । श्रोत्राद्वायुश्च प्राणश्च हृदयात्सर्वमिदं जायते ॥६॥

निक्ल्यो विराट्-पुरुषको मुखबाट त ब्राह्मण । हातवाट भए क्षेत्री, वैश्य तिघ्रावटै भए ।
विराट्-पुरुषका खुट्टावाट चैं शूद्र निक्लिए । मनवाट चन्द्रमा र सूर्य आँखावटै भए ।
कानबाट सबै वायु साथै प्राण पनि भयो । यो सम्पूर्ण जगत चैं हृदयैबाट जन्मियो ॥ ६ ॥

दोस्रो खण्ड

अपानान्निषादा यक्षराक्षसगन्धर्वाश्चास्थिभ्यः पर्वता लोमभ्य ओषधिवनस्पतयो ललाटात्क्रोधजो रुद्रो जायते ॥१॥

विराट्-पुरुषको फेरि अपानवायुबाट चैं । यक्ष, राक्षस, गन्धर्व, निषादहरू जन्मिए ।
हड्डिबाट पर्वत र रउँबाट वनस्पति । सबै ओखतिको जन्म भयो त्यस्तै रिसाउँदो ।
निधारबाट श्री रुद्रदेवको जन्म भो त्यहाँ ॥ १ ॥

तस्यैतस्य महतो भूतस्य निःश्वसितमेतद्यदृग्वेदो यजुर्वेदः सामवेदोऽथर्ववेदः शिक्षा कल्पो व्याकरणं निरुक्तं छन्दो ज्योतिषामयनं न्यायो मीमांसा धर्मशास्त्राणि व्याख्यानान्युपव्याख्यानानि च सर्वाणि च भूतानि ॥२॥

त्यही विराट्-पुरुष नै महान् भूत-स्वरूप हुन् । उनले श्वास फेर्दा नै ऋक्, यजु, सामवेद र ।
अथर्ववेदका साथै शिक्षा, कल्पहरू सबै । निरुक्त र व्याकरण, छन्द, ज्योतिष-शास्त्र र ।
मीमांसा र धर्मशास्त्र, न्यायशास्त्रहरू सबै । उपव्याख्यान, व्याख्यान, अनि प्राणीहरू भए ॥ २ ॥

हिरण्यज्योतिर्यस्मिन्नयमात्माधिक्षियन्ति भुवनानि विश्वा । आत्मानं द्विधाऽकरोदर्धेन स्त्री अर्धेन पुरुषो देवो भूत्वा देवानसृजदृषिर्भूत्वा ऋषीन्यक्षराक्षसगन्धर्वान्ग्राम्यानारण्यांश्च पशूनसृजदितरा गौरितरोऽनड्वानितरा वडवेतरोऽश्वइतरा गर्दभीतरो गर्दभ इतरा विश्वंभरीतरो विश्वंभरः ॥३॥

विराट्-पुरुषको रुप सुवर्ण सरी दीव्य छ । त्यसैमा नै छ यो आत्मा सारा लोक अवस्थित ।
उस्ले आधा गर्‍यो आफ्नो शरीर दुइ भागमा । आधावाट बन्यो नारी आधा पुरुष नै रह्यो ।
आफैं देव बनी फेरि देवता सिर्जना गर्‍यो । त्यस्तै ऋषिहरू सारा सिर्जियो ऋषि भैकन ।
यक्ष, राक्षस, गन्धर्व भए जन्म यसै गरी । गाउँ र वनमा बस्ने पशुको सिर्जना गर्‍यो ।
गाइसँगै गोरु अनि, घोडी-घोडा दुवै थरी । गधीसँगै गधाहा र यी मध्ये कोही पालक ।
अनि कोही आश्रितको चाँजापाँजो मिलाइयो ॥ ३ ॥

सोऽन्ते वैश्वानरो भूत्वा संदग्ध्वा सर्वाणि भूतानि पृथिव्यप्सु प्रलीयत आपस्तेजसि प्रलीयन्ते तेजो वायौ विलीयते वायुराकाशे विलीयत आकाश-मिन्द्रियेष्विन्द्रियाणि तन्मात्रेषु तन्मात्राणि भूतादौ विलीयन्ते भूतादिर्महति विलीयते महानव्यक्ते विलीयतेऽव्यक्तमक्षरे विलीयते अक्षरं तमसि विलीयते तमः परे देव एकीभवति परस्तान्नसन्नासत् नसदसदित्येतन्निर्वाणा-नुशासनमिति वेदादुशासनम् ॥४॥

त्यही विराट्-पुरुष ले आखिरी क्षणमा पुगी । वैश्वानर अग्नि बनी जलायो सब प्राणी ती ।
पृथिवी जलमा लीन भइन् र जल तेजमा । तेज भो लीन वायुमा, वायु आकाश-लीन भो ।
आकाश इन्द्रियमहाँ, तन्मात्रामा ती इन्द्रिय । तन्मात्राहरू भूतादि अहंकारमहा गए ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अहङ्कार महत्-तत्वमहाँ विलय भै गयो । महत् अव्यक्तमा त्यस्तै अव्यक्त गइ अक्षर- ।
महाँ विलीन भो, त्यस्तै अव्यक्त तममा गयो । तम गइ लीन भयो परमेश्वरमा स्वयम् ।
यस्पछि सत्, असत् साथै रहेन सदसत् पनि । यही निर्वाणेल[२] भन्छ, यही नै वेद भन्दछन् ॥ ४ ॥

तेस्रो खण्ड

असद्वा इदमग्र आसीदजातमभूतमप्रतिष्ठितमशब्दम-स्पर्शमरुपमरसमगन्ध-मव्ययममहान्तम-बृहन्मजमात्मानं मत्वा धीरो न शोचति ॥१॥

सृष्टिभन्दा पहिले यो जगत्को रूप थ्यो असत्[३] । (आत्मा असत्बाट पनि आएको तत्व होइन ।
न ता असत्ले नै आत्माबाट पायो कुनै स्थिति ।) यो आत्मा छ शब्दहीन, स्पर्शहीन, अरूप र ।
रसहीन, गन्धहीन, व्ययहीन त्यसै गरी । जन्महीन पनि यो छ, न महान्, न छ विस्तृत ।
आत्माको शोक गर्दैनन् त्यसैले धीर-मानिस ॥ १ ॥

अप्राणममुखमश्रोत्रमवागमनोऽतेजस्करमचक्षुष्कमनामगोत्रमशिरस्कमपाणिपादमस्निग्धमलोहितमप्रमेयमह्रस्वमदीर्घमस्थूलमनण्वनल्पमपारमनिर्देश्यमनपावृतमप्रतर्क्यमप्रकाश्यमसंवृतमनन्तरमबाह्यं न तदश्नाति किंचन न तद-श्नाति कश्चन ॥२॥ एतद्वै सत्येन दानेन तपसाऽनाशकेन ब्रह्मचर्येण निर्वे-दनेनानाशकेन षडङ्गेनैव साधयेदेतत्त्रयं वीक्षेत दमं दानं दयामिति न तस्य प्राणा उत्क्रामन्त्यत्रैव समवलीयन्ते ब्रह्मैव सन्ब्रह्माप्येति य एवं वेद ॥३॥

यो आत्मा छ प्राणहीन, मुखहीन त्यसै गरी । कान, वाणी पनि छैनन्, मन-तेज विहीन छ ।
आँखा पनि छैन, यस्को नाम, गोत्र विहीन छ । टाउको र हात-खुट्टाहरूले यो विहीन छ ।
स्नेहहीन, रक्तहीन (गुणत्रय विहीन) छ । यो सिद्ध हुन सक्दैन कुनै शास्त्र-प्रमाणले ।
न लामो, न त मोटो छ, न छोटो, न छ यो ठुलो । कस्ती पनि छैन आत्मा, साँच्चै नै यो अपार छ ।
यो यस्तै छ भनी केही सकिदैन बताउन । छोपिएको पनि छैन, यस्वारे तर्क छैन क्यै ।
प्रकाश पार्नै गाह्रो छ, संकीर्ण पनि छैन यो । भित्र-वाहिर क्यै छैन, न यो खान्छ कुनै कुरा ।
कसैले पनि यस्लाई खान सक्दैन क्यै गरी । यस्लाइ जान्न चाहिन्छ षट्-साधनहरू सबै ।
सत्य, दान, ब्रह्मचर्य, विना भोजनको तप । अखण्ड-वैराग्य अनि आशक्तिहीन भावना ।
त्यस्तै इन्द्रिय माथिको नियन्त्रण कडा गरी । दान गर्ने दया गर्ने प्रवृत्ति राख्नु पर्दछ ।
यस्ता मानिसका प्राण जान्नन् छोडेर कैं पनि । उस्का प्राण लीन हुन्छन् गएर आत्मतत्वमै ।
बनेर आफैँ उ ब्रह्म, ब्रह्मत्व प्राप्त गर्दछ ॥ २-३ ॥

चौथो खण्ड

हृदयस्य मध्ये लोहितं मांसपिण्डं यस्मिंस्तद्दहरं पुण्डरीकं कुमुदमिवानेकधा विकसितं हृदयस्य दश छिद्राणि भवन्ति येषु प्राणाः प्रतिष्ठिताः ॥१॥

हृदयस्थानको बीच रहेको रक्त-वर्णको । मांस-पिण्ड छ जो त्यस्मै त्यो सूक्ष्म आत्म-तत्व छ ।
सेतो कमलको फूल फक्के सरी सुरम्य छ । दसोटा छिद्र छन् त्यस्मा, जहाँ गै प्राण बस्दछन् ॥ १ ॥

---

[२] निर्वाण वा प्रलय-प्रकृया

[३] अस्तित्वमा रहे पनि अव्यक्त वा अप्रकट

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स यदा प्राणेन सह संयुज्यते तदा पश्यति नद्यो नगराणि वहूनि विविधानि च यदा व्यानेन सह संयुज्यते तदा पश्यति देवांश्च ऋषींश्च यदाऽपानेन सह संयुज्यते तदा पश्यति यक्षराक्षसगन्धर्वान्यदोदानेन सह संयुज्यते तदा पश्यति देवलोकान्देवान्स्कन्दं जयन्तं चेति यदा समानेन सह संयुज्यते तदा पश्यति देवलोकान्धनानि च यदा वैरम्भेण सह संयुज्यते तदा पश्यति दृष्टं च श्रुतं च भुक्तं चाभुक्तं च सच्चासच्च सर्वं पश्यति ॥२॥

जव जाग्रत-बेलामा हुन्छ यो जीव त्यो घडी। प्राणवायुसँग गइ संयुक्त हुन पुग्दछ।
त्यो बेला उसले देख्छ, नदी, नगरपालिका। जव जोडिन्छ यो जीव व्यान नामक वायुमा।
ऋषि र देवगणको उस्ले पाउँछ दर्शन। जव जोडिन्छ यो जीव अपान वायु साथमा।
यक्ष, राक्षस, गन्धर्व उसले देख्न पाउँछ। जव जोडिन्छ यो जीव उदान वायु साथमा।
देवलोक, देवता र उस्ले देख्छ जयन्त नै। जव जोडिन्छ यो जीव समान वायु साथमा।
देवलोक र धनको उस्ले पाउँछ दर्शन। जव जोडिन्छ यो जीव वैरम्भसँग गैकन।
देखे-सुनेका सम्पूर्ण खाए जति सबै कुरा। नखाएका पनि सारा, त्यस्तै सत् र असत् पनि।
सबै उस्ले देख्न थाल्छ, अदृश्य हुन्न क्यै पनि॥ २॥

अथेमा दश दश नाड्यो भवन्ति। तासामेकैकस्या द्वासप्ततिर्द्वासप्ततिः शाखा नाडीसहस्राणि भवन्ति यस्मिन्नयमात्मा स्वपिति शव्दानां च करोत्यथ यद्द्वितीये स कोशे स्वपिति तदेमं च लोकं परं च लोकं पश्यति सर्वाञ्छव्दान्विजानाति स संप्रसाद इत्याचक्षते प्राणः शरीरं परिरक्षति हरितस्य नीलस्य पीतस्य लोहितस्य श्वेतस्य नाड्यो रुधिरस्य पूर्णाः ॥३॥

दस, दस नाडि हुन्छन् दसै हृदय-छिद्रका। अर्थात् हृदयका मुख्य सये नाडीहरू छन।
प्रत्येकका नाडी-शाखा बहत्तर हजार छन्। यी हजारौँ नाडि भित्र आत्मा शयन गर्दछ।
साथै यस्ले कार्य गर्छ समग्र शब्द-तत्वको। दोस्रो कोषमहाँ आत्मा गएर जव सुत्दछ।
परलोक र यो लोक दुवैको गर्छ दर्शन। जे जति छन् सबै शब्द उसले वोध गर्दछ।
कहलिन्छ संप्रसाद आत्मा यो स्थितिमा भने। प्राणले नै गर्छ रक्षा पूरा मनव-देहको।
यी नाडिहरूको रंग हरियो र नीलो अनि। रातो, पँहेलो र सेतो वर्णका रक्तकोषिका-।
हरूबाट पूरित छन् (वात-पित्तादि) युक्त छन्॥ ३॥

अथात्रैतद्दहरं पुण्डरीकं कुमुदमिवानेकधा विकसितं यथा केशः सहस्रधा भिन्नस्तथा हिता नाम नाड्यो भवन्ति हृद्याकाशे परे कोशे दिव्योऽयमात्मा स्वपिति यत्र सुप्तो न कंचन कामं कामयते न कंचन स्वप्नं पश्यति न तत्र देवा देवलोका यज्ञा न यज्ञा वा न माता न पिता न बन्धुर्न वान्धवो न स्तेनो न ब्रह्मा तेजस्कायममृतं सलिल एवेदं सलिलं वनं भूयस्तेनैव मार्गेण जाग्राय धावति सम्राडिति होवाच ॥४॥

मान्छेको देहको भित्री हृदयाकाश बीचमा। रात्रि-कमलको[४] फूल जस्तै नै श्वेत वर्णको।
सूक्ष्म हृदयकमल-स्वरुप छ अवस्थित। यौटा केशलाइ पार्दा हजार भाग पातलो।
जति मसिनो त्यो होला त्यतिनै सूक्ष्मरुपको। हिता नामक नाडिका संजालहरू छन् स्थित।
हृदयाकाशलाइ नै भन्छन् परमकोश हो। त्यै कोशमा दीव्य-आत्मतत्वले लिन्छ आश्रय।

---

[४] राति फुल्ने कमलको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निदाएको हुन्छ जव आत्मतत्व मजासँग। देख्दैन सपना उस्ले, न त्यहाँ देवलोक छ।
न कुनै देवता हुन्छन्, न यज्ञ, न त क्यै कृया। त्यो बेला उ न आमा हो, न वावु, न त वान्धव।
न बन्धु, न त हो चोर, हत्यारा न उ ब्रह्मको। त्यो बेलामा आत्मतत्व,मात्र तेजस्वरुप हो।
अमृत हो र उ खाली जल नै जलरुप हो। अथवा उ कुनै बाक्लो, घना-जङ्गलरुप हो।
यै मार्गवाट त्यो आत्मा जागृति तर्फ आउँछ। अन्तस्करणका ज्ञानीहरूको[५] यै भनाइ छ ॥ ४ ॥

पाँचौं खण्ड

स्थानानि स्थानिभ्यो यच्छति नाडी तेषां निवन्धनं चक्षुरध्यात्मं द्रष्टव्यमधिभूतमादित्यस्तत्राधिदैवतं नाडी तेषां निवन्धनं यश्चक्षुषि यो द्रष्टव्ये य आदित्ये यो नाड्यां यः प्राणे यो विज्ञाने य आनन्दे यो हृद्याकाशे य एतस्मिन्सर्वस्मिन्नन्तरे संचरति सोऽयमात्मा तमात्मानमुपासीताजरममृतमभयमशोकमनन्तम् ॥१॥

जाग्रत्-कोश, स्वप्न-कोश, सुषप्ति-कोशमा रही। तीनैवटा कोश भित्र बस्ने जे जति तत्व छन्।
ती तत्वको स्थान पनि आत्मा निर्दिष्ट गर्दछ। यो प्रक्रियामा आत्माको नाडि हो मूल साधन।
चक्षु अध्यात्म हो त्यस्तै द्रष्टव्य अधिभूत हो। आदित्य-शक्ति चैँ जान आधिदैविक शक्ति हो।
मूल कारण भै खेल्छ नाडिले भूमिका त्यहाँ। चक्षुरुपी इन्द्रियमा, द्रष्टव्यरुपी वस्तुमा।
आदित्यमा र नाडीमा, प्राण, विज्ञानमा अनि। आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही।
सम्पूर्ण देहमा आफैँ आत्मा सञ्चार गर्दछ। आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्व छ। आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ ॥ १ ॥

श्रोत्रमध्यात्मं श्रोतव्यमधिभूतं दिशस्तत्राधिदैवतं नाडी तेषां निवन्धनं यः श्रोत्रे यः श्रोतव्ये यो दिक्षु नाड्यां यः प्राणे यो विज्ञाने य आनन्दे यो हृद्याकाशे य एतस्मिन्सर्वस्मिन्नन्तरे संचरति सोऽयमात्मा तमात्मानमुपासीताजरममृतमभयमशोकमनन्तम् ॥२॥

कान अध्यात्म हो त्यस्तै सुन्ने शब्द अधिभूत। दसै दिशाहरू जान आधिदैविक शक्ति हुन्।
मूल कारण भै खेल्छ नाडिले भूमिका त्यहाँ। कानरुपी इन्द्रियमा, श्रोतव्यरुपी शब्दमा।
दिशाहरूमा, नाडिमा, प्राण, विज्ञानमा अनि। आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही।
सम्पूर्ण देहमा आफैँ आत्मा सञ्चार गर्दछ। आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्व छ। आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ ॥ २ ॥

नासाध्यात्मं घ्रातव्यमधिभूतं पृथिवी तत्राधिदैवतं नाडी तेषां निवन्धनं यो नासायं यो घ्रातव्ये यः पृथिव्यां यो नाडचं......नन्तम् ॥३॥

नाक अध्यात्म, सुँघिने पदार्थ अधिभूत हो। पृथिवी-तत्व चैँ जान आधिदैविक शक्ति हो।
मूल कारण भै खेल्छ नाडिले भूमिका त्यहाँ। नाकरुपी इन्द्रियमा, घ्रातव्यव्यरुपी गन्धमा।
पृथिवीमा र नाडिमा, प्राण, विज्ञानमा अनि। आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही।
सम्पूर्ण देहमा आफैँ आत्मा सञ्चार गर्दछ। आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्व छ। आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ ॥ ३ ॥

जिस्वाध्यात्मं यो रसयितव्यमधिभूतं वरुणस्तत्राधिदैवतं नाडी तेषां निवन्धनं यो जिस्वायां यो रसयितव्ये यो वरुणे यो नाडचं......नन्तम् ॥४॥

---

[५] यहां यस्ता आत्मतत्व-ज्ञानीलाइ सम्राट् भनीएकोछ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जिब्रो अध्यात्म हो चाख्ने पदार्थ अधिभूत हो । वरुणदेव चैं जान आधिदैविक शक्ति हुन् ।
मूल कारण भै खेल्छ नाडिले भूमिका त्यहाँ । जिब्रोरुपी इन्द्रियमा, चाख्नुपर्ने पदार्थमा ।
वरुणमा र नाडीमा, प्राण,विज्ञानमा अनि । आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही ।
सम्पूर्ण देहमा आफैँ आत्मा सञ्चार गर्दछ । आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना ।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्व छ । आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ ॥ ४ ॥

त्वगध्यात्मं स्पर्शयितव्यमधिभूतं वायुस्तत्राधिदैवतं नाडी तेषां निवन्धनं यस्त्वचि यः स्पर्शयितव्ये यो वायौ यो नाड्यं......नन्तम् ॥५॥

छाला अध्यात्म हो, वस्तु- छुइने अधिभूत हो । वायुदेव तिमी जान आधिदैविक शक्ति हुन् ।
मूल कारण भै खेल्छ नाडिले भूमिका त्यहाँ । छालारुपी इन्द्रियमा, छुइने स्पर्श्य-वस्तुमा ।
वायुमा अनि नाडिमा, प्राण, विज्ञानमा अनि । आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही ।
सम्पूर्ण देहमा आफैँ आत्मा सञ्चार गर्दछ । आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना ।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्त्व छ । आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ ॥ ५ ॥

मनोऽध्यात्मं मन्तव्यमधिभूतं चन्द्रस्तत्राधिदैवतं नाडी तेषां निवन्धनं यो मनसि यो मन्तव्ये यश्चन्द्रे यो नाड्यं......नन्तम् ॥६॥

मन अध्यात्म हो त्यस्तै मन्तव्य अधिभूत हो । चन्द्रमा चैं तिमी जान आधिदैविक शक्ति हुन् ।
मूल कारण भै खेल्छ नाडिले भूमिका त्यहाँ । मनरुपी इन्द्रियमा, मन्तव्यभावमा अनि ।
चन्द्रमामा र नाडिमा, प्राण,विज्ञानमा अनि । आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही ।
सम्पूर्ण देहमा आफैँ आत्मा सञ्चार गर्दछ । आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना ।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्व छ । आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ ॥ ६ ॥

वुद्धिरध्यात्मं वोद्धव्यमधिभूतं व्रह्मा तत्राधिदैवतं नाडी तेषां निवन्धनं यो बुद्धौ यो बौद्धव्ये यो व्रह्मणि यो नाड्यं......नन्तम् ॥७॥

बुद्धि अध्यात्म हो त्यस्तै बोद्धव्य[६] अधिभूत हो । ब्रह्मालाई तिमी जान आधिदैविक शक्ति हुन् ।
मूल कारण भै खेल्छ नाडिले भूमिका त्यहाँ । बुद्धिरुपी इन्द्रियमा, बुझ्नु पर्ने सवालमा ।
ब्रम्हाजीमा र नाडिमा, प्राण, विज्ञानमा अनि । आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही ।
सम्पूर्ण देहमा आफैँ आत्मा सञ्चार गर्दछ । आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना ।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्व छ । आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ ॥ ७ ॥

अहंकारोऽध्यात्ममहंकर्तव्यमधिभूतं रुद्रस्तत्राधिदैवतं नाडी तेषां निवन्धनं योऽहंकारे योऽहंकर्त्ये यो रुद्रे यो नाड्यं......नन्तम् ॥८॥

हो अहंकार अध्यात्म, अधिभूत, अहं-जड । रुद्रदेवलाई जान आधिदैविक शक्ति हुन् ।
मूल कारण भै खेल्छ नाडिले भूमिका त्यहाँ । अहंकारमा र त्यस्तो अहंको मूल हेतुमा ।
रुद्रदेव र नाडीमा, प्राण, विज्ञानमा अनि । आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही ।
सम्पूर्ण देहमा आफैँ आत्मा सञ्चार गर्दछ । आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना ।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्व छ । आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ ॥ ८ ॥

---

[६] बुद्धिले थाहा पाउनु पर्ने कुरा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्तमध्यात्मं चेतयितव्यमधिभूतं क्षेत्रज्ञस्तत्राधिदैवतं नाडी तेषां निवन्धनं यश्चित्ते यश्चेतयितव्ये यः क्षेत्रज्ञे यो नाडयं......नन्तम् ॥९॥

चित्त अध्यात्म हो चिन्तनीय चैँ अधिभूत हो । क्षेत्रज्ञलाइ चैँ जान आधिदैविक शक्ति हो ।
मूल कारण भै खेल्छ नाडिले भूमिका त्यहाँ । चित्तरुपी इन्द्रियमा, चिन्तनीय सवालमा ।
क्षेत्रज्ञमा र नाडिमा, प्राण, विज्ञानमा अनि । आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही ।
सम्पूर्ण देहमा आफैँ आत्मा सञ्चार गर्दछ । आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना ।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्व छ । आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ ॥ ९ ॥

वागध्यात्मं वक्तव्यमधिभूतमग्निस्तत्राधिदेवतं नाडी तेषां निवन्धनं यो वाचि यो वक्तव्ये योऽग्नौ यो नाड्यां.....नन्तम् ॥१०॥

बोली अध्यात्म हो त्यस्तै वक्तव्य अधिभूत हो । अग्निको शक्ति चैँ जान आधिदैविक शक्ति हो ।
मूल कारण भै खेल्छ नाडिले भूमिका त्यहाँ । वाणीरुपी इन्द्रियमा, बोल्ने विषयवस्तुमा ।
अग्निशक्ति र नाडिमा, प्राण, विज्ञानमा अनि । आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही ।
सम्पूर्ण देहमा आफैँ आत्मा सञ्चार गर्दछ । आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना ।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्व छ । आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ ॥ १० ॥

हस्तावध्यात्ममादातव्यमधिभूतमिन्द्रस्तत्राधिदैवतं नाडी तेषां निवन्धनं यो हस्ते य आदातव्ये य इन्द्रे यो नाडयं......नन्तम् ॥११॥

हात अध्यात्म हो बोक्ने वस्तु चैँ अधिभूत हो । इन्द्रदेवलाइ जान आधिदैविक शक्ति हुन् ।
मूल कारण भै खेल्छ नाडिले भूमिका त्यहाँ । हातरूपी इन्द्रियमा, लिनु पर्ने पदार्थमा ।
इन्द्रदेव र नाडीमा, प्राण, विज्ञानमा अनि । आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही ।
सम्पूर्ण देहमा आफैँ आत्मा सञ्चार गर्दछ । आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना ।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्व छ । आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ ॥ ११ ॥

पादावध्यात्मं गन्तव्यमधिभूतं विष्णुस्तत्राधिदैवतं नाडी तेषां निवन्धनं यः पादे यो गन्तव्ये यो विष्णौ यो नाडयं......नन्तम् ॥१२॥

खुट्टा अध्यात्म हो त्यस्तै गन्तव्य अधिभूत हो । विष्णुदेवलाइ जान आधिदैविक शक्ति हुन् ।
मूल कारण भै खेल्छ नाडिले भूमिका त्यहाँ । खुट्टारूपी इन्द्रियमा, गन्तव्यरुपी लक्ष्यमा ।
विष्णुदेव र नाडिमा, प्राण, विज्ञानमा अनि । आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही ।
सम्पूर्ण देहमा आफैँ आत्मा सञ्चार गर्दछ । आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना ।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्त्व छ । आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ ॥ १२ ॥

पायुरध्यात्मं विसर्जियितव्यमधिभूतं मृत्युस्तत्राधिदैवतं नाडी तेषां निवन्धनं यः पायौ यो विर्जयितव्ये यो मृत्यौ यो नाडयं......नन्तम् ॥१३॥

गुदा अध्यात्म हो फाल्ने मल चैँ अधिभूत हो । मृत्युदेवलाई जान आधिदैविक शक्ति हुन् ।
मूल कारण भै खेल्छ नाडीले भूमिका त्यहाँ । गुदारुपी इन्द्रियमा, विसर्जनीय वस्तुमा ।
मृत्युदेव र नाडिमा, प्राण, विज्ञानमा अनि । आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही ।
सम्पूर्ण देहमा आफैँ आत्मा सञ्चार गर्दछ । आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना ।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्व छ । आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ ॥ १३ ॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उपस्थोद्रध्यात्ममानन्दयितव्यमधिभूतं प्रजापतिस्तत्राधिदैवतं नाडी तेषां निबन्धनं य उपस्थे य आनन्दयितव्ये यः प्रजापतौ यो नाड्यं यः प्राणे यो विज्ञाने य आनन्दे यो हृद्याकाशे य एतस्मिन्सर्वस्मिन्नन्तरे संचरति सोद्रयमात्मा तमात्मानमुपासीताजरममृतमभयशोकमनन्तम् ॥१४॥

यौनाङ्ग अध्यात्म जान्नु, यौनानन्द[७] अधिभूत। प्रजापति देव त्यस्का आधिदैविक शक्ति हुन्।
मूल कारण भै खेल्छ नाडिले भूमिका त्यहाँ। यौनरूपी इन्द्रियमा, आनन्दप्राप्ति कार्यमा।
प्रजापति र नाडीमा, प्राण, विज्ञानमा अनि। आनन्दमा र देहीको हृदयाकाशमा रही।
सम्पूर्ण देहमा आफैं आत्मा सञ्चार गर्दछ। आत्माको नै गर्नु पर्छ त्यसैले नै उपासना।
आत्मा नै यो अजर छ, यही अमर-तत्त्व छ। आत्मा नै यो अभय छ, अशोक छ, अनन्त छ॥ १४॥

एष सर्वज्ञ एष सर्वेश्वर एष सर्वाधिपतिरेषोऽन्तर्याम्येष योनिः सर्वस्य सर्वसौख्यैरुपास्यमानो न च सर्वसौख्यान्युपास्यति वेदशास्त्रैरुपास्यमानो न च वेदशास्त्राण्युपास्यति यस्यान्नमिदं सर्वे न च योऽन्नं भवत्यतः परं सर्वनयनः प्रशास्तान्नमयो भूतात्मा प्राणमय इन्द्रियात्मा मनोमयः संकल्पात्मा विज्ञानमयः कालात्मानन्दमयो लयात्मैकत्वं नास्ति द्वैतं कुतो मर्त्यं नास्त्यमृतं कुतो नान्तःप्रज्ञो न बहिःप्रज्ञाने नोभयतःप्रज्ञो न प्रज्ञानघनो न प्रज्ञो नाप्रज्ञोऽपि नो विदितं वेद्यं नास्तीत्येतन्निर्वाणानुशासनमिति वेदानु-शासनमिति वेदानुशासनम् ॥१५॥

तुर्यातिरित यो ईश छ सर्वज्ञ र विश्वको। यही छ ईश्वर पनि, सबैको स्वामी नै छ यो।
अन्तर्यामी छ, साथै ऊ सबैको सृष्टि-हेतु छ। सबै सुखहरू गर्छन् यसैको नै उपासना।
तर गर्दैन कैल्यै यो आफैं सुख-उपासना। वेद-शास्त्रहरू गर्छन् यसैको नै उपासना।
तर आफैं ऊ गर्दैन वेद-शास्त्र उपासना। यसका हुन् सबै अन्न अर्थात् यो सब खाँदछ।
सक्दैनन् खान यस्लाइ सबैबाट अखाद्य छ। साथै यो सबको नेत्र, सबैको बन्छ शासक।
यै हो आत्मा अन्नमय समग्र भूत-प्राणीको। यही आत्मा प्राणमय इन्द्रियहरूको पनि।
लिइ संकल्पको रुप यही बन्छ मनोमय। बन्छ विज्ञानमय नै लिइ कालस्वरुप यो।
यही आनन्दमय छ यही नै छ लयात्मक। उस्मा एकत्व नै छैन, द्वैत होस् उ कसोगरि।
पर्दैन उसले मर्न, चाहियो किन अमृत। भित्री प्राज्ञ पनि छैन, न छ उ बाह्य-प्राज्ञ नै।
उस्मा छैन दुबै खाले प्राज्ञता र त्यसै गरी। प्रज्ञाबाट व्याप्त पनि छैन उ प्रज्ञ होइन।
अप्रज्ञ पनि उ ह्वैन, उस्ले जान्दैन क्यै पनि। उस्को लागी जान्न योग्य ज्ञानै छैन कतै पनि।
मोक्ष प्राप्ति गर्नलाइ यही नै उपदेश हो। यही हो वेदको शिक्षा, यही हो अनुशासन॥ ५॥

छैटौं खण्ड

नैवेहं किंचनाग्र आसीदमूलमनाधारा इमाः प्रजाः प्रजायन्ते ॥१॥

सृष्टिभन्दा त पहिले थिएन क्यैपनि यहाँ। निराधार थियो सारा निर्मूलस्थितिमा थियो।
त्यही निराधारबाटै सिर्जिए यी प्रजाहरू॥ १॥

चक्षुश्च द्रष्टव्यं च नारायणः श्रोत्रं च श्रोतव्यं च नारायणो घ्राणं च घ्रातव्यं च नारायणो जिह्वा च रसयितव्यं च नारायणोऽहंकारश्चाहंकर्तव्यं च नारायणश्चित्तं च चेतयितव्यं च नारायणो

---

[७] यौनकार्यबाट हुने आनन्द

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वाक् च वक्तव्यं च नारायणो हस्तौ चादातव्यं च नारायणः पादौ च गन्तव्यं च नारायणः पायुश्च विसर्जयितव्यं च नारायण उपस्थश्चानन्दयितव्यं च नारायणो धाता विधाता कर्ता विकर्ता दिव्यो देव एको नारायणः ॥२॥

आँखा पनि र द्रष्टव्य पनि नारायणै हुन । सुन्ने कान र श्रोतव्य पनि नारायणै हुन ।
सुँघ्ने नाक र सुँघिने वस्तु नारायणै हुन । चाख्ने जिब्रो र चाखिने वस्तु नारायणै हुन ।
शेखी र शेखी गरिने कुरा नारायणै हुन । चित्त साथै चिन्तनीय कुरा नारायणै हुन ।
बोल्ने मुख र वक्तव्य पनि नारायणै हुन । लिने हात र लिइने वस्तु नारायणै हुन ।
हिंड्ने खुट्टा र गन्तव्य पनि नारायणै हुन । निक्नले मलका साथै गुदा नारायणै हुन ।
लिङ्ग-योनि र आनन्द पनि नारायणै हुन । सबैको धारणा गर्ने, विधाता सबका यिनै ।
कर्ता, विशिष्ट कर्ता यी सबै नारायणै हुन । एक मात्र दिव्यदेव यिनै नारायणै हुन ॥ २ ॥

आदित्या रुद्रा मरुतो वसवोऽश्विनावृचो यजूंषि सामानि मन्त्रोऽग्नि-राज्याहुतिर्नारायण उद्भवः संभवो दिव्यो देव एको नारायणः ॥३॥

आदित्य र रुद्र यिनी वायु र वसु हुन् यिनै । कुमार-अश्विनी यिनी, ऋक्, यजु, सामवेदका ।
सबै ऋचाहरू यिनी, अग्नि र घृत-आहुति । नारायणै हुन सबै उत्पत्ति-स्थिति कारक ।
यिनै एक दिव्यदेव सबै नारायणै हुन ॥ ३ ॥

माता पिता भ्राता निवासः शरणं सुहृद्गतिर्नारायणः ॥४॥

आमा, वुवा, भाइ, साथी, बस्ने घर र आश्रय । सबै कुरा यिनै दिव्यदेव नारायणै हुन ॥ ४ ॥

विराजासुदर्शनाजितासोम्यामोघाकुमारामृतासत्यामध्ययमानासीराशिशुरासुरा-
सूर्याभास्वतीविज्ञेयानि नाडीनामानि दिव्यानि ॥५॥

छन् देव नारायण नै समस्त दिव्यनाडिमा । विराजा र जिता,सोम्या, अमोघा र सुदर्शना ।
कुमारा, अमृता, सत्या, नासीरा अनि मध्यमा । शिशुरा, असुरा, सूर्या नाडि भास्वतीमा पनि ॥ ५ ॥

गर्जति गायति वाति वर्षति वरुणोऽर्यमा चन्द्रमाः कालः कविर्धाता ब्रह्मा प्रजापतिर्मघवा दिवसाश्चार्धदिवसाश्च कलाः कल्पाश्चोर्ध्वं य दिशश्च सर्वं नारायणः ॥६॥

गर्जिन्छ जो, गाउँछ जो, वर्षिन्छ र वहन्छ जो । वरुण, अर्यमा[८], चन्द्र, सबै समयको गति ।
कवि, धाता र मघवा[९], ब्रम्हा अनि प्रजापति । आधा दिन, पूरै दिन, कला, कल्प र माथ्तिर[१०] ।
दिशाहरू जति जेछन् सबै नारायणै हुन ॥ ६ ॥

पुरुष एवेदं सर्वं यद्भूतं यच्च भाव्यम् । एतामृतत्वस्येशानो यदन्नेनातिरोहति तद्विष्णोः परमं पर्द सदा पश्यन्ति सूरयः । दिवीव चक्षुराततम् । तद्विप्रसो विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते । विष्णोर्यत्परमं पदम् । तदेतन्निर्वाणानुशासनमिति वेदानुशासनमिति वेदानुशासनम् ॥७॥

नारायणै हुन सबै जे छ अहिले वर्तमानमा । जे जति थ्यो हिजो त्यस्तै जे हुनेछ भविष्यमा ।
यो जगत्-जीवका स्वामी उनै नारायणै हुन । अन्नवाट सबैलाई उनैले नै बढाउँछन् ।
विद्वानहरूले देख्ने विष्णुको परमंपद । नारायणै हुन सबै सबैका स्वामी हुन् उनी ।

---

[८] पितृहरूका प्रमुख पितृ

[९] इन्द्र

[१०] माथिल्लो भाग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अन्तरिक्ष बीच बस्ने आँखाकै सरि[11] छन् उनी। नहुने कहिल्यै क्रुद्ध, सदा जाग्रत नै हुने।
विप्रले वा ब्राह्मणले यिन्को दर्शन पाउँछन्। विष्णुको धाम भनिने यही नै हो परंपद।
मोक्षको मार्ग यही हो, वेदको अनुशासन। शिक्षा वेद-उपनिषद्हरूको पनि हो यहि॥ ७॥

सातौं खण्ड

अन्तःशरीरे निहितो गुहायामज एको नित्यो यस्य पृथिवी शरीरं यः पृथिवीमन्तरे संचरन् यं पृथिवी न वेद। यस्यापः शरीरं यऽपोऽन्तरे संचरन्यमापो न विदुः। यस्य तेजः शरीरं यस्तेजोन्तरे संचरन् यं तेजो न वेद। यस्य वायुः शरीरं यो वायुमन्तरे संचरन् यं वायुर्न वेद। यस्याकाशः शरीरं य आकाशमन्तरे संचरन् यमाकाशो न वेद। यस्य मनः शरीरं यो मनोन्तरे संचरन् यं मनो न वेद। यस्य बुद्धिः शरीरं यो बुद्धिमन्तरे संचरन् यं बुद्धिर्न वेद। यस्याहंकारः शरीरं योऽहंकारमन्तरे संचरन् यमहंकारो न वेद। यस्य चित्तं शरीरं यश्चित्तमन्तरे संचरन् यं चित्तं न वेद। यस्याव्यक्तं शरीरं योऽव्यत्तःमन्तरे संचरन् यमव्यक्तं न वेद। यस्याक्षरं शरीरं योऽक्षरमन्तरे संचरन् यमक्षरं न वेद। यस्य मृत्युः शरीरं यो मृत्युमन्तरे संचरन् यं मृत्युर्न वेद। स एष सर्वभूतान्तरात्माऽपहतपाप्मा दिव्यो देव एको नारायणः॥१॥

जस्को बास शरीरको गुफाभित्र छ संस्थित। नजन्मिने त्यो आत्मा छ एउटै, अनि नित्य छ।
शरीर त्यस्को पृथ्वी छ, पृथ्वी भित्रै उ चल्दछ। पृथ्वीले तर जान्दैन आत्मा छ उसँगै भनी।
शरीर त्यस्को पानी छ, पानी भित्र उ चल्दछ। पानीले तर जान्दैन आत्मा छ उ सँगै भनी।
शरीर छ तेज त्यस्को, तेज भित्रै उ चल्दछ। तेजले तर जान्दैन आत्मा छ उसँगै भनी।
शरीर त्यस्को वायु छ, वायु भित्रै उ चल्दछ। वायुले तर जान्दैन आत्मा छ उसँगै भनी।
शरीर त्यस्को आकाश, आकाशै भित्र चल्दछ। आकाश तर जान्दैन आत्मा छ उसँगै भनी।
शरीर त्यस्को मन छ, मन भित्रै उ चल्दछ। मनले तर जान्दैन आत्मा छ उसँगै भनी।
शरीर त्यस्को बुद्धि छ, बुद्धि भित्रै उ चल्दछ। बुद्धिले तर जान्दैन आत्मा छ उसँगै भनी।
छ अहंकार नै देह, अहं भित्रै उ चल्दछ। जान्दैन त्यो अहंकार आत्मा छ उसँगै भनी।
शरीर त्यस्को चित्तै छ, चित्त भित्रै उ चल्दछ। चित्तले तर जान्दैन आत्मा छ उसँगै भनी।
शरीर त्यस्को अव्यक्त, अव्यक्तै भित्रै चल्दछ। तर अव्यक्त जान्दैन आत्मा छ उसँगै भनी।
देह त्यस्को अक्षर छ, अक्षरै भित्रै चल्दछ। तर अक्षर जान्दैन आत्मा छ उसँगै भनी।
शरीर त्यस्को मृत्यु छ, मृत्यु भित्रै उ चल्दछ। मृत्युले तर जान्दैन आत्मा छ उसँगै भनी।
यी सबै भूतको भित्र अन्तरात्मा बनीकन। रहने र पापहीन, एउटै दिव्य देव छन्।
ती एउटै दिव्यदेव उनै नारायणै हुन॥ १॥

एतां विद्यामपान्तरतमाय ददावपान्तरतमो ब्रह्मणे ददौ ब्रह्मा घोराङ्गिरसे ददौ घोराङ्गिरा रैक्काय ददौ रैक्को रामाय ददौ रामः सर्वेभ्यो भूतेभ्यो ददावित्येवं निर्वाणानुशासनमिति वेदानुशासनमिति वेदानुशासनम्॥२॥

यो विद्या सर्वप्रथम नारायाणजीले स्वयम्। अपान्तरतम नाम भएका सिद्ध ब्राह्मण-।
लाइ दिनु भयो फेरि तिनै ब्राह्मणदेवले। ब्रह्माजीलाइ यो विद्या दिनु भो र त्यसै गरी।
ब्रह्माजीले दिनु भयो घोराङ्गिरसमा अनि। घोराङ्गिरसले रैक्क नामका ज्ञानीमा दिए।
रैक्कले श्री रामलाई, रामले सब प्राणीमा। मोक्षको मार्ग यही हो, वेदको अनुशासन।
शिक्षा वेद-उपनिषद्हरूको पनि हो यहि॥ २॥

---

[11] दूरदर्शन उपग्रह जस्तै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आठौँ खण्ड

अन्तःशरीरे निहितो गुहायां शुद्धः सोऽयमात्मा सर्वस्य मेदोमांसक्लेदावकीर्णे शरीरमध्येऽत्यन्तोपहते चित्रभित्तिप्रतीकाशे गान्धर्वनगरोपमे कदलीगर्मवन्निःसारे जलवुद्बुदवच्चञ्चले निःसृतमात्मान मचिन्त्यरुपं दिव्यं देवमसङ्गं शुद्धं तेजस्कायमरुपं सर्वेश्वरमचिन्त्यमशरीरं निहितं गुहायाममृतं विभ्राजमानमानन्दं तं पश्यन्ति विद्वांसस्तेन लये न पश्यति ॥१॥

जस्को बास शरीरको गुफाभित्र छ गुम्फित[१२]। भइ बसेको यो आत्मा पवित्र, अतिशुद्ध छ।
हाम्रो शरीर ता खालि बोसो, मासु र रक्तले। भरिएको छ साथै यो अत्यन्त नाशवान छ।
कुनै शहर पो हो कि गन्धर्वहरूको सरी। भित्तामा टाँसि राखेको फोटो जस्तो छ देह यो।
शरीर हाम्रो यो खोक्रो केराको थाम तुल्य छ। पानीमा उठने फोकाहरूझैँ अतिचन्चल।
तर आत्मा छ जो हाम्रो स्थिति त्यस्को अलगग छ। नसक्ने कल्पना गर्न आत्मा हाम्रो अचिन्त्य छ।
दिव्य रुप छ आत्माको उ सँधै छ प्रकाशित। छैनन् उस्का साथी सङ्गी, तेजरुपी उ शुद्ध छ।
उस्को आकार क्यै छैन, सबैको उ छ ईश्वर। चिताएरै नसकिने, आत्मा यो देहहीन छ।
शरीरको गुफा भित्र आत्मा जो छ अवस्थित। अमृतमय त्यो हुन्छ हेर्दा देदीप्यमान[१३] छ।
विद्वानहरूले हेर्छन् आनन्दरुपमा लिई। अरु बाँकी क्यै रहन्न त्यस्मा लय भए पछि ॥ १ ॥

नवौँ खण्ड

अथ हैनं रैक्कः पप्रचछ भगवन्कस्मिन्सर्वेऽस्तं गच्छन्तीति। तस्मै स होवाच चक्षुरेवाप्येति यच्चक्षुरेवास्तमेति द्रष्टव्यमेवाप्येति यो द्रष्टव्यमेवास्तमेत्यादि-त्येमेवाप्येति य आदित्यमेवास्तमेति विराजामेवाप्येति यो विराजामेवास्तमेति प्राणमेवाप्येति यः प्राणमेवास्तमेति विज्ञानमेवाप्येति यो विज्ञानमेवास्तमेत्या-नन्दमेवाप्येति य आनन्दमेवास्तमेति तुरीयमेवाप्येति यस्तुरीयमेवास्तमेति तदमृतमभयमशोकमनन्तनिर्वीजमेवाप्येतीति होवाच ॥२॥

घोराङ्गिरसमा फेरि रैक्कले प्रश्न गर्नुभो। यी सबै वस्तु कसमा गएर अस्त बन्दछन्[१४]?
पदार्थले नेत्रबाट लिन्छन् दर्शनको स्थिति। नेत्रमानै अस्त हुन्छन् पदार्थहरूका स्थिति।
द्रष्टव्यले प्राप्त गर्छ स्थिति आदित्यबाट नै। आदित्यमै अस्त हुन्छ स्थिति द्रष्टव्यको पनि।
आदित्यले प्राप्त गर्छन् विराजावाट[१५] नै स्थिति। विराजामै अस्त हुन्छ स्थिति आदित्यको पनि।
विराजाले प्राप्त गर्छिन् स्थिति त्यै प्राणको अनि। प्राणमा नै अस्त हुन्छ, विराजाको पनि स्थिति।
प्राणले चैँ प्राप्त गर्छ स्थिति विज्ञानको अनि। विज्ञानमै अस्त हुन्छ स्थिति त्यो प्राणको पनि।
विज्ञानले प्राप्त गर्छ स्थिति आनन्दको अनि। आनन्दमै अस्त हुन्छ स्थिति विज्ञानको पनि।
आनन्दले प्राप्त गर्छ स्थिति तुरीयको अनि। तुरीयमै अस्त हुन्छ स्थिति आनन्दको पनि।
तुरीय गै अस्त हुन्छ अर्थात् एकत्व पाउँछ। ब्रह्ममा नै गइ जस्को स्वरुप भयहीन छ।
अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ ॥ १ ॥

---

[१२] लुटपुटिएर रहेको

[१३] झलमल्लरुपमा प्रकाशित

[१४] विलीन हुन्छन्

[१५] सुषुम्ना नाडिको एएटा नाम

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

श्रोत्रमेवाप्येति यः श्रोत्रमेवास्तमेति श्रोतव्यमेवाप्येति यः श्रोतव्यमेवास्तमेति दिशमेवाप्येति यो दिशमेवास्तमेति सुदर्शनामेवाप्येति यः सुदर्शनामेवास्तमेत्यपानमेवाप्येति योऽपानमेवास्तमेति विज्ञानमेवाप्येति यो विज्ञानमेवास्तमेति तदमृतमभयमशोकमनन्तनिर्वीजमेवाप्येतीति होवाच ॥२॥

ध्वनि वा शब्दले प्राप्त गर्छ श्रव्यत्व कानको । कानमा नै अस्त हुन्छ ध्वनि वा शब्दको स्थिति ।
कानले जो प्राप्त गर्छ स्थिति श्रोतव्यको अनि । श्रोतव्यमै अस्त हुन्छ स्थिति त्यो कानको पनि ।
दसै दिशाबाट प्राप्त गर्छ श्रोतव्यले स्थिति । दसै दिशामा गै अस्त हुन्छ श्रोतव्यको स्थिति ।
सुदर्शना नाडिबाट दिशाले स्थिति पाउँछन् । सुदर्शना नाडीमा गै अस्त हुन्छन् दिशाहरू ।
सुदर्शना स्थिति प्राप्त गर्छिन् वायु अपानको । अपानमै अस्त हुन्छिन् गइ नाडि सुदर्शना ।
अपानले स्थिति प्राप्त गर्छ विज्ञानवाट नै । विज्ञानमै अस्त हुन्छ अपानवायुको स्थिति ।
विज्ञान गै अस्त हुन्छ अर्थात् एकत्व पाउँछ । ब्रह्ममा नै गइ जस्को स्वरुप भयहीन छ ।
अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ ॥ २ ॥

नासामेवाप्येति यो नासामेवास्तमेति घ्रातव्यमेवाप्येति यो घ्रातव्यमेवा-स्तमेति पृथिवीमेवाप्येति यः पृथिवीमेवास्तमेति जितामेवाप्येति यो जितामेवास्तमेति व्यानमेवाप्येति यो व्यानमेवास्तमेति विज्ञानमेवाप्येति तदमृत............होवाच ॥ ३ ॥

गन्हाउने वस्तुहरू नाकको स्थिति पाउँछन् । नाकमा नै अस्त हुन्छन् गन्धवान् जति वस्तुछन् ।
नाकले जो प्राप्त गर्छ स्थिति घ्रातव्यको अनि । घ्रातव्यमै अस्त हुन्छ स्थिति त्यो नाकको पनि ।
घ्रातव्यले प्राप्त गर्छ स्थिति पृथिवीको अनि । पृथिवीमै अस्त हुन्छ स्थिति घ्रातव्यको पनि ।
जिता नाडीबाट प्राप्त गर्छिन् पृथिवीले स्थिति । अस्त हुन्छिन् पृथिवी ती जिता नाडीमहाँ गइ ।
जिता नाडी प्राप्त गर्छिन् स्थिति त्यो व्यानवायुको । व्यानवायुमहाँ अस्त हुन्छिन् नाडि जिता पनि ।
व्यानवायु प्राप्त गर्छ स्थिति विज्ञानबाट नै । विज्ञान गै अस्त हुन्छ अर्थात् एकत्व पाउँछ ।
ब्रह्ममा नै गइ जस्को स्वरुप भयहीन छ । अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ ॥ ३ ॥

जिह्वामेवाप्येति यो जिह्वामेवास्तमेति रसयितव्यमेवाप्येति यो रसयित-व्यमेवास्तमेति वरुणमेवाप्येति यो वरुणमेवास्तमेति सौम्यामेवाप्येति यः सौम्यामेवास्तमेत्युदानमेवाप्येति य उदानमेवास्तमेति विज्ञानमेवाप्येति तदमृत.........होवाच ॥४॥

चाखिने वस्तुले जिब्राबाट नै स्थिति पाउँछन् । जिब्रामा नै अस्त हुन्छन् चाखिने वस्तुका स्थिति ।
स्थिति पाउँछ जिब्राले रसयितव्यबाट[१६] नै । जिब्रो अस्त भई हाल्छ रसयितव्यमै गइ ।
वरुणबाट नै लिन्छ स्थिति रसयितव्यले । वरुणमै अस्त हुन्छ, स्थिति रसयितव्यको ।
सौम्या नाडीबाट स्थिति वरुण प्राप्त गर्दछन् । सौम्यामा नै अस्त हुन्छ स्थिति वरुणको पनि ।
स्थिति सौम्या प्राप्त गर्छिन् उदानवायुबाट नै । उदानमै अस्त हुन्छिन् नाडी सौम्या पनि गइ ।
उदानले प्राप्त गर्छ स्थिति विज्ञानबाट नै । विज्ञानमै अस्त हुन्छ उदानवायुको स्थिति ।
विज्ञान गै अस्त हुन्छ अर्थात् एकत्व पाउँछ । ब्रह्ममा नै गइ जस्को स्वरुप भयहीन छ ।
अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ ॥ ४ ॥

त्वचमेवाप्येति यस्त्वचमेवास्तमेति स्पर्शयितव्यमेवाप्येति यः स्पर्शयितव्य-मेवास्तमेति वायुमेवाप्येति यो वायुमेवास्तमेति मोघामेवाप्येति यो मोघामेवास्तमेति समानमेवाप्येति यः समानमेवास्तमेति विज्ञानमेवाप्येति तदमृत............होवाच ॥५॥

---

[१६] वस्तु भित्र हुने रस लिन योगय तत्व

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छुइने वस्तुले छालाबाट नै स्थिति पाउँछन् । छालामा नै अस्त हुन्छन् छुइने वस्तुका स्थिति ।
स्थिति पाउँछ छालाले स्पर्शयितव्यबाट[१७] नै । छाला अस्त भइ हाल्छ स्पर्शयितव्यमै गई ।
वायुबाट प्राप्त गर्छ स्थिति स्पर्शयितव्यले । वायुमा नै अस्त हुन्छ स्थिति स्पर्शयितव्यको ।
मोघा नाडीबाट स्थिति वायुले प्राप्त गर्दछन् । मोघामा नै अस्त हुन्छ स्थिति त्यो वायुको पनि ।
स्थिति मोघा प्राप्त गर्छिन् समानवायुबाट नै । समानमै अस्त हुन्छिन् नाडी मोघा पनि गई ।
समानले प्राप्त गर्छ स्थिति विज्ञानबाट नै । विज्ञानमै अस्त हुन्छ समानवायुको स्थिति ।
विज्ञान गै अस्त हुन्छ अर्थात् एकत्व पाउँछ । ब्रह्ममा नै गइ जस्को स्वरुप भयहीन छ ।
अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ ॥ ५ ॥

वाचमेवाप्येति यो वाचमेवास्तमेति वक्तव्यमेवाप्येति यो वक्तव्यमेवास्तमेत्यग्निमेवाप्येति योऽग्निमेवास्तमेति कुमारामेवाप्येति यः कुमारामेवा-स्तमेति वैरम्भमेवाप्येति यो वैरम्भमेवास्तमेति विज्ञानमेवाप्येति तदमृत ......होवाच ॥६॥

जुन् वस्तुले बोलीमा गै स्थिति आफ्नो बनाउँछन् । ती वस्तुको अन्त पनि गइ टुङ्गिन्छ बोलीमै ।
बोलीले जो प्राप्त गर्छ स्थिति वक्तव्यको अनि । वक्तव्यमै अस्त हुन्छ बोलीको स्थिति गैकन ।
अग्निबाट प्राप्त गर्छ स्थिति वक्तव्यले अनि । वक्तव्यको अस्त हुन्छ अग्निमा नै गइकन ।
स्थिति पाउँछ अग्निले कुमारा नाडीबाट नै । अग्नि अस्त भइ जान्छ कुमारा नाडीमै गई ।
कुमाराले स्थिति प्राप्त गर्छिन् वैरम्भबाट नै । वैरम्भमै अस्त हुन्छ कुमारा नाडीको पनि ।
वैरम्भले स्थिति प्राप्त गर्छ विज्ञानबाट नै । विज्ञानमै अस्त हुन्छ स्थिति वैरम्भको पनि ।
विज्ञान गै अस्त हुन्छ अर्थात् एकत्व पाउँछ । ब्रह्ममा नै गइ जस्को स्वरूप भयहीन छ ।
अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ ॥ ६ ॥

हस्तमेवाप्येति यो हस्तमेवास्तमेत्यादातव्यमेवाप्येति य आदातव्यमेवास्तमेतीन्द्रमेवाप्येति य इन्द्रमेवास्तमेत्यमृतामेवाप्येति योऽमृता-मेवास्तमेति मुख्यमेवाप्येति यो मुख्यमेवास्तमेति विज्ञानमेवाप्येति तदमृत.........होवाच ॥७॥

हातले नै प्राप्त गर्छ लिइने वस्तुको स्थिति । त्यस्ता वस्तु अस्त हुन्छन् हातमा नै गईकन ।
हातले जो प्राप्त गर्छ स्थिति ग्राह्य पदार्थको । ग्राह्य पदार्थमै अस्त हुन्छ त्यो हातको स्थिति ।
इन्द्रबाट प्राप्त गर्छ स्थिति ग्राह्य पदार्थले । इन्द्रैमा गै अस्त हुन्छ स्थिति ग्राह्य पदार्थको ।
जुन् नाडी-अमृताबाट इन्द्रले स्थिति पाउँछन् । अस्त हुन्छन् इन्द्र त्यहि अमृतानाडीमा गई ।
मुख्यबाट प्राप्त गर्छिन् अमृता नाडीले स्थिति । अमृता नाडीको अस्त भैहाल्छ मुख्यमै गई ।
स्थिति प्राप्त गर्छ मुख्यले विज्ञानसँगै गई । विज्ञानमै अस्त हुन्छ स्थिति त्यो मुख्यको पनि ।
विज्ञान गै अस्त हुन्छ अर्थात् एकत्व पाउँछ । ब्रह्ममा नै गइ जस्को स्वरुप भयहीन छ ।
अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ ॥ ७ ॥

पादमेवाप्येति यः पादमेवास्तमेति गन्तव्यमेवाप्येति यो गन्तव्यमेवास्तमेति विष्णुमेवाप्येति यो विष्णुमेवास्तमेति सत्यामेवाप्येति यः सत्यामेवास्तमेत्यन्तर्याममेवाप्येति योऽन्तर्याममेवास्तमेतिं विज्ञानमेवाप्येति तदमृत........होवाच ॥८॥

यात्राले जो प्राप्त गर्छ स्थिति खुट्टावटै लिई । खुट्टामानै अस्त हुन्छ यात्राको स्थिति गैकन ।
खुट्टाले जो प्राप्त गर्छ स्थिति गन्तव्यबाट नै । खुट्टाको स्थिति टुङ्गिन्छ गन्तव्यैमा गईकन ।

---

[१७] छोएर थाहा पाउन सकिने तत्व

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विष्णुबाट प्राप्त गर्छ गन्तव्यस्थानले स्थिति । विष्णुमानै गइ अस्त हुन्छ गन्तव्यको स्थिति ।
सत्या नाडीबाट प्राप्त हुन्छ श्री विष्णुको स्थिति । विष्णुको अस्त भैहाल्छ सत्यानाडीमहाँ गइ ।
अन्तर्यामीबाट सत्याले स्थिति प्राप्त गर्दछिन् । सत्याको अस्त भैहाल्छ अन्तर्यामिमहाँ गई ।
स्थिति अन्तर्यामिलाई विज्ञानबाट मिल्दछ । अन्तर्यामि अस्त हुन्छ विज्ञानैमा गईकन ।
विज्ञान गै अस्त हुन्छ अर्थात् एकत्व पाउँछ । ब्रह्ममा नै गइ जस्को स्वरूप भयहीन छ ।
अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ ॥ ८ ॥

पायुमेवाप्येति यः पायुमेवास्तमेति विसर्जयितव्यमेवाप्येति यो विसर्जयित्व्यमेवास्तमेति मृत्युमेवाप्येति यो मृत्युमेवास्तमेति मध्यमामेवाप्येति यो मध्यमामेवास्तमेति प्रभञ्जनमेवाप्येति यः प्रभञ्जनमेवास्तमेति विज्ञानमेवाप्येति तदमृत.........होवाच ॥९॥

गुदाले जो प्राप्त गर्छ गुदामै अस्त बन्दछ । गुदाले जो प्राप्त गर्छ मलत्याग हुने स्थिति ।
गुदाको स्थिति टुङ्गिन्छ प्रक्रिया-मलत्यागमै । मलत्यागप्रक्रियाले मृत्युको स्थिति पाउँछ ।
मृत्यमा नै अस्त हुन्छ प्रकृया-मलत्यागको । स्थिति पाउँछ मृत्युले मध्यमा नाडीमा गइ ।
त्यसैले मृत्युको अस्त मध्यमा नाडीमै स्थित । प्रभन्जनवायुबाट मध्यमा स्थिति पाउँछिन् ।
प्रभन्जनावायुमा नै मध्यमा अस्त बन्दछिन् । प्रभन्जना प्राप्त गर्छ स्थिथि विज्ञानबाट नै ।
विज्ञानमै गई अस्त हुन्छ वायु प्रभन्जन । विज्ञान गै अस्त हुन्छ अर्थात् एकत्व पाउँछ ।
ब्रह्ममा नै गइ जस्को स्वरुप भयहीन छ । अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ ॥ ९ ॥

उपस्थमेवाप्येति य उपस्थमेवास्तमेत्यानन्दयितव्यमेवाप्येति य आनन्दयितव्यमेवास्तमेति प्रजापतिमेवाप्येति यः प्रजापतिमेवास्तमेति नासीरामेवाप्येति यो नासीरामेवास्तमेति कुर्मिरमेवाप्येति यः कुर्मिरमेवास्तमेति विज्ञानमेवाप्येति तदमृत.........होवाच ॥१०॥

योनिलिङ्गबाट स्थिति सम्भोग प्राप्त गर्दछ । सम्भोगको अन्त हुन्छ योनिलिङ्गमहाँ पुगी ।
आनन्दरूपी विषय उपस्थ प्राप्त गर्दछ । उपस्थको अस्त हुन्छ आनन्दस्थितिमै गइ ।
प्रजापतिबाट स्थिति आनन्द प्राप्त गर्दछ । आनन्दको अस्त हुन्छ प्रजापतिसँगै गइ ।
प्रजापतिलाई नाडी-नासीराले दिने स्थिति । प्रजापति अस्त हुन्छन् नासीरा नाडिमै गई ।
कुर्मिरा नाडीले दिन्छिन् नासीरानाडिमा स्थिति । नासीराको अस्त हुन्छ कुर्मिरा नाडीमै गइ ।
पाउँछिन् कुर्मिरानाडी स्थिति विज्ञानबाट नै । कुर्मिरानाडीको अस्त हुन्छ विज्ञानमै गई ।
विज्ञान गै अस्त हुन्छ अर्थात् एकत्व पाउँछ । ब्रह्ममा नै गई जस्को स्वरूप भयहीन छ ।
अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ ॥ १० ॥

मन एवाप्येति यो मन एवास्तमेति मन्तव्यमेवाप्येति यो मन्तव्यमेवास्तमेति चन्द्रमेवाप्येति यश्चन्द्रमेवास्तमेति शिशुमेवाप्येति यः शिशुमेवास्तमेति श्येनमेवाप्येति यः श्येनमेवास्तमेति विज्ञानमेवाप्येति तदमृत.........होवाच ॥११॥

मनले जे पाउँछ त्यो मनैमा लीन बन्दछ । मननीय विषय यो मनले प्राप्त गर्दछ ।
मननीय विषयमै मन यो लीन बन्दछ । उत्प्रेरणा चन्द्रवाटै पाउँछन् मननीयले ।
मननीय कुरा अस्त हुन्छन् ती चन्द्रमै गई । शिशुनाडीबाट स्थिति पाउँछन् चन्द्रदेवले ।
अस्त हुन्छ चन्द्रमाको शिशुनाडिसँगै गई । श्येनवाट शिशुनाडीले स्थिति प्राप्त गर्दछ ।
शिशुनाडी अस्त हुन्छ श्येनमा नै गइ कन । पाउँछ श्येनले आफ्नो स्थिति विज्ञानबाट नै ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

श्येनको अस्त वा अन्त्य हुन्छ विज्ञानमै गई। विज्ञान गै अस्त हुन्छ अर्थात् एकत्व पाउँछ।
ब्रह्ममा नै गइ जस्को स्वरूप भयहीन छ। अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ॥ ११॥

बुद्धिमेवाप्येति यो बुद्धिमेवास्तमेति बोद्धव्यमेवाप्येति यो बोद्धव्यमेवास्तमेति ब्रह्माणमेवाप्येति यो ब्रह्माणमेवास्तमेति सूर्यामेवाप्येति यः सूर्यामेवास्तमेति कृष्णमेवाप्येति यः कृष्णमेवास्तमेति विज्ञानमेवाप्येति तदमृत.........होवाच॥१२॥

बुद्धिले जो प्राप्त गर्छ बुद्धिमै लीन बन्दछ। जान्नयोग्य विषयमा बुद्धि प्रस्थान गर्दछ।
जान्न योग्य विषयमै बुद्धि लीनत्व पाउँछ। ब्रह्मा उत्प्रेरणा दिन्छन् जान्ने विषयवस्तुको।
ब्रह्मामा नै अस्त हुन्छन् जान्ने विषयवस्तु ती। सूर्यानाडीबाट स्थिति ब्रह्माले प्राप्त गर्दछन्।
ब्रह्माजी पनि त्यै सूर्या नाडिमै लीन बन्दछन्। सूर्या नाडी प्राप्त गर्छिन् संस्थिति कृष्णबाट नै।
तस्मात् सूर्यानाडी लीन बन्दछिन् कृष्णमै गई। कृष्णले पाउँछन् आफ्नो स्थिति विज्ञानबाट नै।
विज्ञानमा नै विलय कृष्णको पनि बन्दछ। विज्ञान गै अस्त हुन्छ अर्थात् एकत्व पाउँछ।
ब्रह्ममा नै गइ जस्को स्वरूप भयहीन छ। अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ॥ १२॥

अहंकारमेवाप्येति योऽहंकारमेवास्तमेत्यहंकर्तव्यमेवाप्येति योऽहंकर्तव्य-मेवास्तमेति रुद्रमेवाप्येति यो रुद्रमेवास्तमेत्यसुरामेवाप्येति योऽसुरामेवा-स्तमेति श्वेतमेवाप्येति यः श्वेतमेवास्तमेति विज्ञानमेवाप्येति तदमृत............. होवाच॥१३॥

जो अहंकारमा पुग्छ अहं मै लीन बन्दछ। अहङ्कार प्राप्त गर्छ अहंयोग्य कुराहरू।
अहंयोग्य कुरा भित्रै अहंको अन्त्य बन्दछ। अहंयोग्य कुराले चैँ रुद्रको स्थिति पाउँछ।
रुद्रमा नै अस्त हुन्छन् अहंयोग्य कुराहरू। रुद्रको बन्दछ स्थिति असुरानाडीबाट नै।
हुन्छन् अस्त रुद्र त्यही असूरानाडीमा गई। असुरानाडिले प्राप्त गर्दछिन् स्थिति श्वेतको।
असुरानाडीको अस्त हुन्छ त्यै श्वेतमा गई। श्वेतले चैँ स्थिति प्राप्त गर्छ विज्ञानवाट नै।
त्यसैले श्वेतको अस्त हुन्छ विज्ञानमै गइ। विज्ञान गै अस्त हुन्छ अर्थात् एकत्व पाउँछ।
ब्रह्ममा नै गई जस्को स्वरूप भयहीन छ। अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ॥ १३॥

चित्तमेवाप्येति यश्चित्तमेवास्तमेति चेतयितव्यमेवाप्येति यश्चेतयितव्य-मेवास्तमेति क्षेत्रज्ञमेवाप्येति यः क्षेत्रज्ञमेवास्तमेति भास्वतीमेवाप्येति यो भास्वतीमेवास्तमेति नागमेवाप्येति यो नागमेवास्तमेति विज्ञानमेवाप्येति यो विज्ञानमेवास्तमेत्यानन्दमेवाप्येति य आनन्दमेवास्तमेति तुरीयमेवाप्येति यस्तुरीयमेवास्तमेति तदमुतमभयमशोकमनन्तं निर्बीजमेवाप्येति होवाच॥१४॥

जस्ले चित्त प्राप्त गर्छ, अस्त हुन्छ उ चित्तमै। चिन्तनीय विषयनै चित्तले प्राप्त गर्दछ।
त्यसैले यो चित्त लीन भैहाल्छ चिन्तनीय मै। चिन्तनीय विषयले क्षेत्रज्ञ प्राप्त गर्दछ।
चिन्तनीय लीन हुन्छ तस्मात् क्षेत्रज्ञमै गई। क्षेत्रज्ञले प्राप्त गर्छ भास्वती नाडीमा स्थिति।
क्षेत्रज्ञ लीन भैजान्छ भास्वती नाडीमा गई। नागवायु प्राप्त गर्छिन् भास्वती नाडिले अनि।
भास्वती नाडीको अन्त्य भैहाल्छ नागवायुमै। नागवायु प्राप्त गर्छ स्थिति विज्ञानको अनि।
नागवायु लीन हुन्छ विज्ञानस्थितिमा गई। विज्ञानस्थितिले प्राप्त गर्छ आनन्दको स्थिति।
आनन्दमै लीन हुन्छ विज्ञानस्थितिको पनि। आनन्दले प्राप्त गर्छ अवस्था त्यो तुरीयको।
आनन्दको स्थिति पनि लीन हुन्छ तुरीयमै। तुरीय स्थिति हो जस्को स्वरुप भयहीन छ।
अनन्त, अमृत अनि निर्वीज र अशोक छ॥ १४॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

य एवं निर्बीजं वेद निर्वीज एव स भवति न जायते न म्रियते न मुह्यते न भिद्यते न दह्यते न छिद्यते न कम्पते न कुप्यते सर्वदहनोऽयमात्मेत्याचक्षते ॥१५॥

ज्ञानी साधक जस्ले यो निर्बीज तत्त्व जान्दछ। आफैं निर्बीज भैहाल्छ, न जन्मन्छ, न मर्दछ।
मोहित पनि उ हुन्न, न उस्को हुन्छ भेदन[१८]। जल्दैन पनि उ त्यस्तै न त उ छिन्न बन्दछ।
न त उ डरले काम्छ, न त उ क्रुद्ध बन्दछ। सबैलाइ दग्ध पार्ने आत्मा यै हो भनी बुझ ।१५ ॥

नैवमात्मा प्रवचनशतेनापि लभ्यते न बहुश्रुतेन न बुद्धिज्ञानाश्रितेन न मेधया न वेदैर्न यज्ञैर्न तपोभिरुग्रैर्न सांख्यैर्न योगैर्नाश्रमैर्नान्यैरात्मानमुपलभन्ते प्रवचनेन प्रशंसया व्युत्थानेन तमेतं ब्राह्मणः शुश्रुवांसोऽनूचाना उपलभन्ते शान्तो दान्त उपरतस्तितिक्षुः समाहितो भूत्वात्मन्येवात्मानं पश्यति सर्वस्यात्मा भवति य एवं वेद ॥१६॥

सुनी सयौं प्रवचन आत्मा मिल्दैन क्यै गरी। चाहे पढुन् शास्त्रहरू धेरै विषयवस्तुका।
बुद्धिले, तर्कले साथै मिल्दैन ज्ञानले पनि। आत्मा मिल्दैन तिमीले चारै वेद पढे पनि।
चाहे गरुन् यज्ञ धेरै, तपस्या उग्र नै गरुन्। सांख्यज्ञान,योगविद्या पढुन् आश्रममा पनि।
अरु प्रयत्न जे जस्ता कष्टसाध्य गरे पनि। बाहिरी यत्नले आत्मज्ञान मिल्दैन क्यैगरी।
तर क्वै ब्रह्ममा निष्ठा राख्ने सामान्य मानिस। आत्मज्ञान विषयका शास्त्र सुन्दछ धैर्यले।
चित्त शान्त पार्छ अनि इन्द्रिय वश गर्दछ। सबै कुरा त्याग गरि मुक्तिको राख्छ चाहना।
त्यस्तो साधकले ध्यान समाधिमा रहीकन। आफ्नै आत्मा भित्र आत्मा उसले देख्न सक्दछ।
त्यस्ता साधकले मात्र आत्माको तत्त्व पाउँछ। आत्मा सबैको त्यो बन्छ जो आत्मतत्त्व जान्दछ ॥ १६ ॥

दसौं खण्ड

अथ हैनं रैक्कः पप्रच्छ भगवन्कस्मिन्सर्वे संप्रतिष्ठिता भवन्तीति रसातल-लोकेष्विति होवाच कस्मिन्रसातललोका ओताश्च प्रोताश्चेति भूर्लोकेष्वीति होवाच। कस्मिन्भूर्लोका ओताश्च प्रोताश्चेति भुवर्लोकेष्विति होवाच। कस्मिन्भुवर्लोका ओताश्च प्रोताश्चेति सुवर्लोकेष्विति होवाच। कस्मिन् सुवर्लोका ओताश्च प्रोताश्चेति जनलोकेष्विति होवाच। कस्मिन् जनोलोका ओताश्च प्रोताश्चेति तपोलोकेष्विति होवाच। कस्मिँस्तपोलोका ओताश्च प्रोताश्चेति सत्यलोकेष्विति होवाच। कस्मिन्सत्यलोका ओताश्च प्रोता-श्चेति प्रजापतिलोकष्विति होवाच। कस्मिन्प्रजापतिलोका ओताश्च प्रोताश्चेति ब्रह्मलोकेष्विति होवाच। कस्मिन्ब्रह्मलोका ओताश्च प्रोता-श्चेति सर्वलोका आत्मनि ब्रह्मणि मणय इवौताश्च प्रोताश्चेति स होवाच ॥१॥

ऋषि घोराङ्गिरसमा रैक्कले फेरी सोध्नुभो। सबै लोकहरू कस्मा गएर ओत-प्रोत[१९] छन्।
भने घोराङ्गिरसले जिज्ञासा शान्त पारदै। अटाउँछन् सबै लोक रसातलमहाँ पुगी।
कुन् लोकमा रहेको छ रसातल बताउनोस्? भूलोकमा रहेको छ रसातल भनी बुझ।
भूलोक चैं वसेको छ अर्को कुन् लोकमा गई? भुवःलोकमा रहेको भूलोक छ भनी बुझ।
भुवःलोक वसेको छ अर्को कुन् लोकमा गइ? स्वर्गलोकमा बसेको भुवःलोक भनी बुझ।
स्वर्गलोक चाँहि वस्छ गएर कुन लोकमा? स्वर्गलोक बसेको छ महर्लोकमहाँ गइ।
महर्लोक चाँहि बस्छ गएर कुनलोकमा? महर्लोक बसेको छ जनोलोकमहाँ गई।
जनोलोक बसेको छ गएर कुनलोकमा? जनोलोक बसेको छ त्यो तपोलोकमा गइ।

---

[१८] टुकिनु

[१९] अटाएका, लुटपुटिएका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तपोलोक चाँहि बस्छ गएर कुन लोकमा ? तपोलोक बसेको छ गएर सत्यलोकमा ।
सत्यलोक बसेको छ गएर कुन लोकमा ? प्रजापतिलोकमहाँ बसेको सत्यलोक छ ।
प्रजापतिलोक चाहिँ बस्छ कुन् लोकमा गई ? प्रजापतिलोक बस्छ ब्रह्मलोकमहाँ गई ।
ब्रह्मलोक चाँहि कहाँ गएर ओतप्रोत छ ? सबै लोक आत्मरुपी परब्रह्मकहाँ गई ।
बसेका छन् ती मालामा उनिएका मणि सरी ॥ १ ,॥

एवमेतान् लोकानात्मनि प्रतिष्ठितान्वेदात्मैव स भवतीत्येतन्निर्वाणानुशासनमिति वेदानुशासनमिति वेदानुशासनम् ॥२॥

ज्ञानी साधक जो बस्छ आत्मामा सब लोकको । आत्मस्वरुप नै हुन्छ त्यस्तो साधकको पनि ।
निर्वाण (मोक्ष) को लागि यही हो अनुशासन । यही हो वेदको शिक्षा, आज्ञा हो वेदको यहि ॥ २ ॥

एघारौँ खण्ड

अथ हैनं रैक्कः पप्रच्छ भगवन्योद्रयं विज्ञानघन उत्क्रामन्स केन कतरद्वाव स्थानमुत्सृज्यापक्रामतीति तस्मै स होवाच । हृदयस्य मध्ये लोहितं मांस-पिण्डं यस्मिंस्तद्धहरं पुण्डरीकं कुमुदमिवानेकधा विकसितं तस्य मध्ये समुद्रः समुद्रस्य मध्ये कोशस्तस्मिन्नाड्यश्चतस्रो भवन्ति रमारमेच्छाऽपुनर्भवेति तत्र रमा पुण्येन पुण्यं लोकं नयत्यरमा पापेन पापमिच्छया यत्स्मरति तदभिसंपद्यते अपुनर्भवया कोशं भिनत्ति कोशं भित्त्वा पृथिवीं भिनत्ति पृथिवीं भित्त्वाऽपो भिनत्त्यपो भित्त्वा तेजो भिनत्ति तेजो भित्त्वा वायुं भिनत्ति वायुं भित्त्वाकाशं भिनत्त्याकाशं भित्त्वा मनो भिनत्ति मनो भित्त्वा भूतादिं भिनत्ति भूतादिं भित्त्वा महान्तं भिनत्ति महान्तं भित्त्वाव्यक्तं भिनत्त्यव्यक्तं भित्त्वाक्षरं भिनत्त्यक्षरं भित्त्वा मृत्युं भिनत्ति मृत्युर्वै परे देव एकीभवतीति परस्तान्न सन्नासन्न सदसदित्येतन्निर्वाणानुशासनमिति वेदानुशासनमिति वेदानुशासनम् ॥१॥

घोराङ्गिरसमा फेरि सोध्नुभो प्रश्न रैक्कले । विज्ञानघन-आत्मा यो देह छोडेर निक्लदा ।
देहको कुन् भागबाट निक्लन्छ छुट्टिइकन ? कुन् चैँ बाटो समाएर निक्लन्छ देहबाट यो ?
रैक्कका यी सुनी कुरा घोराङ्गिरस भन्दछन् । हृदयाकाशका बीच मासुको एक पिण्ड छ ।
रङ्ग रातो छ यसको र त्यही मांसपिण्डमा । यौटा सूक्ष्म कमल छ सेतो र स्वच्छ रङ्गको ।
जस्तो फुल्छ कमलिनी जुनेली मध्यरातमा । विभिन्न प्रक्रियाबाट त्यो पुष्प छ विनिर्मित[२०] ।
त्यै पुष्पको बीचभागमा समुद्र छ संस्थित[२१] । समुद्रको बीचमा छ यौटा कोश[२२] विनिर्मित ।
त्यै कोशमा रहेका छन् चार नाडीहरू पनि । रमा र अरमा त्यस्तै इच्छा र अपुनर्भवा ।
पुण्यकार्य गरेका छन् जस्ले यो लोकमा रही । तिनीलाई रमा नाडि लैजान्छिन् पुण्यलोकमा ।
पापकार्य गरेका छन् जस्ले यो लोकमा वसी । तिन्लाइ अरमा नाडी लैजान्छिन् पापलोकमा ।
प्राणीले जो गर्छ इच्छा मृत्यको पछि पाउन । त्यहीँ पुर्‍याउँछिन् इच्छा नाडिले प्राणीलाई नै ।
कोशलाइ खोलिदिन्छन् नाडिले अपुनर्भवा । कोश खोलेर मस्तिष्क (शिर) को ब्रह्मरन्ध्र नै ।
खोलेर फेरि शिरको टुप्पो खोलेर त्यस्पछि । टुक्र टुक्रा पारी दिन्छन् पृथ्वीको गरि भेदन ।
पृथ्वी पछि पानीको नै गरिहालिन्छ भेदन । पानी पछि फेरि तेजशक्तिको हुन्छ भेदन ।

---

[२०] विशेषरुपले निर्माण गरिएको

[२१] राम्ररि रहेको

[२२] स्थान विशेष

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तेजशक्ति पछि फेरि वायुको हुन्छ भेदन। वायुको भेदन पछि आकाश हुन्छ भेदन।
आकाश पछि फेरि त्यो मनको हुन्छ भेदन। मन पछि अहंकार तत्वको हुन्छ भेदन।
अहंकार पछि हुन्छ महतत्व विभेदन[२३]। महतत्त्व पछि फेरि प्रकृति हुन्छ भेदन।
प्रकृति टुकिए पश्चात् हुन्छ भेदित[२४] अक्षर। अक्षर-भेदन पछि मृत्युको हुन्छ भेदन।
मृत्यु एकाकार हुन्छ परमात्मासँगै मिली। यस्तो एकत्त्व पछि ता रशन्न बाँकी क्यै पनि।
न त सत्, न असत् त्यस्तै सत्-असत् पनि हुन्न क्यै। यही निर्वाणको मार्ग मोक्षको पनि मार्ग हो।
आज्ञा यै हो वेदको र यही हो अनुशासन ॥ १ ॥

बाह्रौं खण्ड

ॐ नारायणाद्वा अन्नमागतं पक्कं व्रह्मलोके महासंवर्तके पुनः पक्कमादित्ये पुनः पक्कं क्रव्यादि पुनः पक्कं जालकिलक्लिन्नं पर्युषितं पूतमन्नमयाचितमसंक्लृप्तमश्नीयान्न कंचन याचेत ॥१॥

श्री नारायणजीबाट ल्याइयो अन्न विश्वमा। पकाइयो सबै भन्दा पहिले ब्रह्मलोकमा।
फेरि पकाइयो अन्न महाप्रलयकालमा। फेरि पकाइयो अन्न (आदित्य) काल अग्निमा।
आवसथ्य अग्निभित्र[२५] फेरि अन्न पकाइयो। यसरी नै चारपल्ट अन्नलाई पकाइयो।
भिजेको र बासी अन्न नखानु यतिले कहीं। पूर्ण शुद्ध, नमागेको, असकल्पित[२६] अन्न नै।
यस्तो अन्न खानु पर्छ, नगर्नु अन्न-याचना ॥ १ ॥

तेरौं खण्ड

वाल्येन तिष्ठासेद्बालस्वभावोद्रसङ्गो निरवद्यो मौनेन पाण्डित्येन निरवधि-कारतयोपलभ्येत कैवल्यमुक्तं निगमनं प्रजापतिरुवाच महत्पदं ज्ञात्वा वृक्षमूले वसेत् कुचेलोऽसहाय एकाकी समाधिस्थ आत्मकाम आप्तकामो निष्कामो जीर्णकामो हस्तिनि सिंहे दंशे मशके नकुले सर्पराक्षसगन्धर्वे मृत्यो रुपाणि विदित्वा न विभेति कुतश्चनेति वृक्षमिव तिष्ठासेच्छिद्यमानोद्रपि न कुप्येत न कम्पेतोत्पलमिव तिष्ठासेच्छिद्यमानोऽपि न कुप्येत न कम्पेता-काशमिव तिष्ठासेच्छिद्यमानोद्रपि न कुप्येत न कम्पेत सत्येन तिष्ठासेत् सत्योऽयमात्मा ॥१॥

सधैं साधकले बस्नु केटाकेटी स्वभावमा। बच्चाले सरि सोझो र अनासक्त[२७] भइदिनु।
नहुन् कुनै साथीसङ्गी, निर्दोष रहनु सधैं। चुपो लाग्नु, ख्याल गर्नु विवेक, अविवेकको।
समयावधिले मुक्त हुनु आश्रम कालको। यही हो मोक्षको मार्ग, यही कैवल्यको स्थिति।
प्रजापति भन्नुहुन्छ, श्रेष्ठ कार्य बुझे पछि। रुखको फेदमा बस्नु, थोत्रा वस्त्र लगाउनु।
सहायता क्यै नमाग्नु कसैसँग पनि गई। एक्लै समाधिमा बस्नु पालदै अनुशासन।
राखेर आत्मप्राप्तिको कामना यसरी रहे। सबै इच्छा पुगे जस्तै योगी निष्काम बन्दछ।
इच्छा र कामना उस्का गल्दछन् जीर्ण शीर्ण भै। त्यस्तो योगी डराउन्न हात्ती, सिंह र राक्षस।

[२३] विशेषरुपले भेदन गर्ने वा टुका पार्ने

[२४] टुकाइएको वा छिन्न पारिएको

[२५] आवसथ्य नाम गरेकोअग्नि

[२६] सङ्कल्प गरेर कर्सले पर नसारेको

[२७] जे दियो त्यसैमा खुस

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गन्धर्व, न्याउली, डाँस, सर्प, मच्छर क्यै सँग। यिन्ले मार्छन् भनी कत्ति डराउन्न कसैसँग।
रहन्छ ठिंङ्ग उभ्भेर ठुलै वृक्ष सरी खडा। रिसाउन्न क्यै गरेर काट्यो, टोक्यो भने पनि।
काम्दैन थर्थरी उल्टै फूलझैँ मुस्कुराउँछ। अस्त्र, शस्त्र चलाएर बनाए पनि घायल।
रिसाउँदैन बरु उ आकाश सरी निश्चल। निर्लिप्त भावमा हुन्छ कतै क्यै नभए सरी।
छिन्न, भिन्न पारी लिंदा पनि कोध नलीकन। न डराइ सत्यमानै अडिग भइ राख्दछ।
यस्तै प्रकारको हुन्छ आत्माको सत्यरूप नै ॥ १ ॥

सर्वेषामेव गन्धानां पृविवी हृदयं सर्वेषामेव रसानामापो हृदयं सर्वेषामेव रुपाणां तेजो हृदयं सर्वेषामेव स्पर्शानां वायुर्हृदयं सर्वेषामेव शब्दानामाकाशं हृदहयं सर्वेषामेव गतीनामव्यक्तं हृदयं सर्वेषामेव सत्त्वानां मृत्युर्हृदयं मृत्युर्वै परे देव एकीभवतीति परस्तान्न सन्नासन्न सदसदित्येतन्निर्वाणा-नुशासनमिति वेदानुशासनमिति वेदानुशासनम् ॥२॥

पृथिवी नै हृदय हुन् गन्धवान् सब वस्तुको। पानी नै जान्नु हृदय रसवान् सब वस्तुको।
तेज-प्रकाशै हृदय रुपवान्[२८] सब वस्तुको। वायु नै जान हृदय स्पर्शवान्[२९] सब वस्तुको।
आकाश नै हृदय हो ध्वनि र शब्दवानको। अव्यक्त नै हृदय हो गतिवान् सब तत्त्वको।
मृत्यु नै जान्नु हृदय सबै अस्तित्व-स्वत्त्वको। मृत्यको हुन्छ एकत्त्व, परमात्मासँगै गई।
यस्पछि न त सत् हुन्छ, न असत्, सदसत् पनि। रहन्न क्यै, मोक्षमार्गको यही उपदेश हो ,
यही हो वेदको शिक्षा, यही हो अनुशासन ॥ २ ॥

चौधौँ खण्ड

पृथिवी वान्नमापोद्रन्नादा आपो वान्नं ज्योतिरन्नादं ज्योतिर्वान्नं वायुरन्नादो वायुर्वान्नमाकाशोद्रन्नाद आकाशो वान्नमिन्द्रियाण्यान्नादानीन्द्रियाणि वान्नं मनोद्रन्नादं मनो वान्नं बुद्धिरन्नादा बुद्धिर्वान्नमव्यक्तमन्नादमव्यक्तं वान्नम-क्षरमन्नादमक्षरं वान्नं मृत्युरन्नादो मृत्युर्वै परे देव एकीभवतीति परस्तान्न सन्नासन्न सदसदित्येतन्निर्वाणानुशासनमिति वेदानुशासनमिति वेदानु-शासनम् ॥१॥

पृथिवी अन्न हो त्यस्को भोक्ता चैँ पानी हो बुझ। पानी नै अन्न हो त्यस्को भोक्ता अग्नि र ज्योति हुन्।
अग्नि-ज्योति अन्न भए भोक्ता चैँ वायु हुन् बुझ। वायु अन्न हुँदा त्यस्को भोक्ता आकाश जाननु।
आकाश अन्न हो त्यस्का भोक्ताहरू त इन्द्रिय। इन्द्रियहरू हुन् अन्न भोक्ता तिन्को त हो मन।
मन अन्न भए त्यस्को भोक्ता चैँ बुद्धि जाननु। बुद्धि अन्न हुँदा त्यस्को भोक्ता अव्यक्त हो बुझ।
अव्यक्त नै अन्न हुँदा भोक्ता अक्षर जाननु। अक्षरै अन्न रँहदा भोक्ता त्यस्को त मृत्यु हो।
मृत्युको हुन्छ एकत्त्व परमात्मासँगै गई। त्यस्पछि न त सत् हुन्छ, न असत्, न त सत्-असत् ॥
यही निर्वाणको मार्ग, यही हो अनुशासन। यही हो वेदको शिक्षा, वेद आदेश हो यही ॥ १ ॥

पन्ध्रौँ खण्ड

अथहैनं रैक्कः पप्रच्छ भगवन्योद्रयं विज्ञानघन उत्क्रामन्स केन कतरद्वाव स्थानं दहतीति तस्मै स होवाच योद्रयं विज्ञानघन उत्क्रामन्प्राणं दहत्यपानं व्यानमुनादं समानं वैरम्भं मुख्यमन्तर्यामं प्रभञ्जनं कुमारं श्येनं श्वेतं कृष्णं नागं दहति पृथिव्यापस्तेजोवाय्वाकाशं दहति जागरितं स्वप्नं

[२८] देखेर थाहा हुने
[२९] छुएर थाहा हुने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सुषुप्तं तुरीयं च महतां च लोकं परं च लोकं दहति लोकालोकं दहति धर्माधर्मं दहत्यभास्करममर्यादं निरालोकमतः परंदहति महान्तं दहत्यव्यक्तं दहत्यव्यक्षरं दहति मृत्युं दहति मृत्युर्वै परे देव एकीभवतीति परस्तान्न सन्नासन्न सदसतित्येतन्निर्वाणानुशासनमिति वेदानुशासनमिति वेदानुशासनम् ॥१॥

घोराङ्गिरसमा फेरि सोध्नुभो मुनि रैक्कले। भगवन् जब यो आत्मा शरीरबाट उँड्दछ।
यस्ले कस्लाइ कसरी जलाइ लीन पार्दछ ? सुनी प्रश्न रैक्कजीका घोराङ्गिरस भन्दछन्।
विज्ञानघन यो आत्मा जब निक्लन्छ बाहिर। सबैभन्दा त पहिले प्राणलाई जलाउँछ।
पछि अपान र व्यान, उदान र समान यी। वैरंभ,मुख्य र त्यस्तै अन्तर्याम, प्रभन्जन।
कुमार, श्येन र श्वेत, कृष्ण, नाग सबैकन। विज्ञानघन आत्माले जलाइ नष्ट पार्दछ।
त्यस्पछि पृथिवी, पानी, तेज, आकाश, वायु र। जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति यी अवस्थाहरूका सँगै।
तुर्या, महानता-लोक, परलोक जलाउँछ। अलोक, लोक र धर्म, अधर्म सब पोल्दछ।
मर्यादा, सूर्य, आलोक नभएका जति स्थल। रहेका छन् ती सबै नै आत्माले दग्ध पार्दछ[३०]।
महत्तत्त्व र प्रकृति त्यस्पछि दग्ध पार्दछ। मृत्यु र अक्षर पनि आत्माले दग्ध पार्दछ।
एकत्त्व मृत्युको हुन्छ परमात्मासँगै गई। त्यस्पछि न त सत् हुन्छ, न असत्, न त सत्-असत्।
यै हो निर्वाणको मार्ग, शिक्षा यै वेदको बुझ। यही उपनिषद् भन्छन् यही हो अनुशासन॥ १॥

सोरौँ खण्ड

सौवालवीजब्रह्मोपनिषन्नाप्रशान्ताय दातव्या नापुत्राय नाशिष्याय नासंवत्सररात्रोषिताय नापरिज्ञातकुलशीलाय दातव्या नैव च प्रवक्तव्या। यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ। तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मन। इत्येतन्निर्वाणानुशासनमिति वेदानुशासनमिति वेदानुशासनम् ॥१॥

सौवाल नामको वीज यो ब्रह्मोपनिषद् महाँ। रहेको छ र यस्लाई न दिनु जोसुकै कन।
अशान्त हड्वडेलाई, जो आफ्नो पुत्र छैन र। आफ्नो चेलो पनि ह्वैन, बसेको छैन साथ जो।
एक बर्षसम्म आँफूसँग निर्धक्क भैकन। त्यस्तालाइ नदिनु र कुल-गोत्र विहीनमा।
नदिनु यो ज्ञान साथै तिन्मा हुन्न बताउनु। परमात्मशक्ति माथि जस्ले विश्वास गर्दछ।
परमात्मा सरि आफ्ना गुरुमा भक्ति राख्दछ। त्यस्तालाई मात्र दिन बताएको छु ज्ञान यो।
त्यस्ता महान आत्मामा मात्र यो ज्योति बाल्दछ। यै हो निर्वाणको मार्ग, शिक्षा यै वेदको बुझ।
यही उपनिषद् भन्छन् यही हो अनुशासन॥ १॥

शान्तिपाठः
पूर्णमदः पूर्णमिदं .... प्रारम्भमा जस्तै।

॥ इति सुबालोपनिषषत्समाप्ता ॥

इति सुबालोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दाबद्धरूपमा नेपाली भाषामा भावानुवाद सकियो।
२०७४ बैसाख ११ महेन्द्रनगर।

---

[३०] जलाउँछ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

।। स्वसंवेद्योपनिषद् ।।

यस उपनिषद्मा एउटा मात्र मन्त्र छ र यस मन्त्रलाई क,ख,ग,घ गरी चार उपमन्त्रमा बाँडिएको छ। यस उपनिषद्मा मान्छेको नियति, प्रवृत्ति, स्वभाव र परिणतिको विश्लेषण गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७३ फागुन ८ मेलवोर्न अस्ट्रेलिया

ॐ सर्वेषां प्राणिवुद्वुदानां निरन्जनाव्यक्तामृतनिधौ विलयविलास: स्थितिर्विजृम्भते । तेषामेव पुनर्भवनं नो इहास्ति । स यथा मृत्पिण्डे घटानां तन्तौ पटानां तथैवेति भवति । वस्तुत नोपादानमत एव नोपादेयमत एव निमित्तमत एव न विद्या न पुराणं नो वेदा नेतिहासा इति न जगदिति न ब्रम्हा नो विष्णु: नाथ रुद्रो नेश्वरो न विन्दु: नो कलेति अग्रे मध्ये अवसाने सर्वं यथावस्थितंयथावस्थितज्ञानं तेषां नो भवत्यागमपुराणेतिहासधर्मशास्त्रेषु धृताभिमानास्ते । यत्तानि तु मुग्धतरमुनिशव्दवाच्यै: जीववुद्वुदै: रचितानीति भवन्ति । तत्र प्रामाण्यं तादृशानामेव । ते त्वाज्ञानेनावृता:सयत्नेन गर्भास्तदप्येष श्लोको भवति । तदत्र श्लोको भवति ॥ १-क ॥

विना कुनै दागको र अव्यक्त तर व्यापक । अमृत[1]-सागरमहा फोका ती प्राणीरूपका ।
अवश्यनै लीन हुन्छन्, यही प्रकट सत्य हो । फर्किन्नन् विश्वमा फेरि ब्रह्म-लीन हुनेहरू ।
उन्को अवस्था माटोमा घँटाको सरि बन्दछ । धागोमा कपडा जस्तै जीव लुप्त छ ब्रम्हमा ।
जीवलाइ कतैबाट हटाइन्न र जीव त्यो । हटाइन योगय पनि देखिन्न र त्यसै गरी ।
निमित्त पनि त्यो जीव हुन सक्दैन क्यै गरी । तसर्थ ऊ ह्वैन विद्या न पुराण न वेद हो ।
न त हो ऊ इतिहास, न हो जगत-रूप ऊ । न हो ब्रह्मा, न हो बिष्णु, न रुद्र, न ऊ ईश्वर ।
न कुनै बिन्दु हो जीव, न त हो ऊ कला कुनै । आदि, मध्य, अन्त्यमा त्यो जे थियो हुन्छ ऊ त्यही ।
तर ऊ केही जान्दैन म उही हूँ भनीकन । किनकि जीवमा हुन्छ वेदको, धर्मशास्त्रको ।
शेखी गर्छ म वेत्ता हूँ इतिहास, पुराणको । स्वाभाविकै छ किनकि यी सबै जीव प्राणीको ।
मुनिका श्रेष्ठ-वचनरुपी फोकाहरू मिली । भएको छ विनिर्माण, त्यसैको नै प्रभाव हो ।
त्यहाँ त्यस्तै प्रक्रियाको प्रमाण मान्य बन्दछ । अज्ञानबाट ती जीव ढाकिएर गुटुमुटु ।
धेरै प्रयत्नका साथ थोरै ती ज्ञान पाउँछन् । समग्रमा भन्नु पर्दा मानिन्छन् ज्ञानहीन नै ।
यो श्लोकले यही तथ्य सारमा व्यक्त गर्दछ ॥ १ -क ॥

इह तेनाप्यज्ञानेन नो किन्चित् । अथ यथावस्थितज्ञानेन किंचित् नेति यदस्ति तदस्ति यन्नास्ति नास्ति तत् । कालकर्मात्मकमिदं स्वभावात्मकं चेति । न सुकृतं नो दुष्कृतम् । अत एव सुमेरुदातारो गोदातारो वा गोघ्नै: ब्राह्मणघ्नै: सुरापानै: पश्यतोहरै: परोक्षहरैर्वा गुरुपापनिष्ठै: सर्बपापनिष्ठै: समानास्त एते । तैश्च न गौ: न ब्राह्मणा: न सुरा न पश्यतोहर: न परोक्षहर: न गुरुपापानि न लघुपापानि मत एव तन्निष्ठा: मत एव न निर्वाणं नो निरय इति तदप्येष श्लोको भवति ॥ १-ख ॥

[1]परव्रह्म

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यो अज्ञानबाट यहाँ छैन केही प्रयोजन। आदि, मध्य,अन्त्यमा जो यथावस्थित[२] ज्ञान छ।
त्यस्तो ज्ञानबाट पनि केही छैन प्रयोजन। जस्को अस्तित्व छ यहाँ उ छँदैछ उपस्थित।
अस्तित्व छैन जसको उ छँदैछैन कैँ पनि। यी आ-आफ्नो समयमा कर्मात्मक[३] बनिकन।
रहन्छन् र कुनै बेला स्वभावात्मक[४] बन्दछन्। के पाप अनि के पुण्य यिन्लाइ छैन मतलब।
त्यसले यदि क्वै गर्छ दान नै सुनचाँदीको। गाइको दान अथवा गौहत्या गर्न सक्दछ।
हत्या ब्राह्मणको गर्ने, जँड्याहा या उ डाकू होस्। चोर होस् वा गुरु रहोस्, पापी, पातकी नै रहोस्।
यी सबै उसका लागी बन्ने गर्छन् बराबर। उस्का लागी न क्वै गाई, न क्वै ब्राह्मण-देवता।
न जँड्याहा, न डाकू र न छ चोर कुनै पनि। न सानो पाप ऊ ठान्छ, न ठूलो पाप मान्दछ।
मत मान्दछ जो उस्ले, सर्वोपरि छ त्यै मत। किनकि मतमै निष्ठा रहने गर्छ जीवको।
नरकै न छ उस्लाई, न उस्ले मोक्ष मान्दछ। यो श्लोकले यही तथ्य सारमा व्यक्त गर्दछ ॥ १ -ख ॥

तत्वज्ञानं गुहायां निविष्टमज्ञानीकृतमार्गं सुष्ठु वदन्ति। ते तत्र साभिमाना वर्तन्ते। पुष्पितवचनेन मोहितास्ते भवन्ति। स यथातुरा भिषग्रहणकाले वाला अपथ्याहितगुडादिना जनन्या वन्चिता इति नानादेवता गुरुकर्मतीर्थनिष्ठाश्च ते भवन्ति। केचिद्वयं वैदिका इति वदन्ति। नान्येऽस्मभ्यम्। केचिद्वयं सर्वशास्त्रज्ञा इति। केचिद्वयं देवानुग्रहवन्तः। केचिद्वयं स्वप्ने उपास्यदेवताभाषिणः। केचिद्वयं देवा इति। केचिद्वयं श्रीमद्रमारमणनलिनभृङ्गा इति। केचित्तु नृत्यन्तु। केचित्तु मूर्खा वयं परमभक्ता इति वदन्तो रुदन्ति पतन्ति च। ये केचनैते सर्वेऽप्यज्ञानिनः। ये तु ज्ञानिनो भवन्ति ते तत्वज्ञानिनश्च तैस्तेषां को विशेषः। मत एव केषान्चित्कैश्चित्भेदः। मत एव यत्र विरिन्चिविष्णुरुद्रा ईश्वरश्च गच्छन्ति तत्रैव श्वानो गर्दभाः मार्जाराः कृगयश्च मत एव न श्वानगर्दभौ न मार्जारः न कृमिः नोत्तमाः न मध्यमाः न जघन्याः। तदप्येष श्लोको भवति ॥१-ग॥

तत्त्वज्ञान गुफाभित्र पसेको हुन्छ भन्दछन्। अज्ञानीहरुले केही ज्ञान पाउन खातिर।
गर्छन् प्रयास जति, त्यो प्रयास हुन्छ श्रेष्ठ नै। त्यो मार्गमा तिनी हिंड्छन्, अभिमान लिईकन।
कसैले तारिफ गरे ती सधैँ मख्ख पर्दछन्। आमाले जसरी दल्छिन् मह वा गुड छातिमा।
बच्चा त्यसैमा भुक्याई स्तनपान गराउँछिन्। ठीक त्यस्तै ती अज्ञानी देवताको उपासना
गुरुभक्ति, तीर्थयात्रा, गर्दै कर्म थरीथरी। देवता र गुरुलाई भुक्याइकन आफनै।
सद्गति पाउन भनी भक्तिको स्वाँङ रच्दछन्। तिन्मा हुन्छ भित्री इच्छा आफ्नै सद्गति होस् भनी।
कोही भन्छन् आफूलाइ वेदवेत्ता म छु भनि। कोही चाँही म क्यै ह्वैन भनी पन्छिन खोज्दछन्।
कोही भन्छन् म समस्त शास्त्रको ज्ञान राख्दछु। कोही भन्छन् ममाथि छ देवताको अनुग्रह[५]।
कोही भन्छन् म सपनामा सबै चीज देख्दछु। सबै थरिका घटना भन्न सक्छु फटाफट।
दिएका छन् देवताले मलाई ज्ञान अद्भुत। कसैले त भनि हाल्छन् म आफैँ देव हूँ भनी।
कोही भन्छन् म ता त्यस्तो भँमरा सरिको भएँ। जस्ले कमलको रूप लिएका बिष्णुदेवको।
वरिपरि घुमीकन गुनुनाइ रहन्छु म। क्वै महाभक्त हूँ भन्दै प्रसन्न भइ नाच्दछन्।

---

[२]जुन जे अवस्थामा छ
[३]प्रारब्ध फल भोग्ने
[४]सत्, रजो, तम मध्ये कुनै स्वभावको
[५]कृपादृष्टि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

क्वै चाँहि मूर्ख हूँ भन्दै लडेर रुन थाल्दछन् । थरीथरीका यी सबै हुन् महामूर्ख नै सरि ।
जो ज्ञानी छन्, तत्त्वज्ञान छ जस्को मन भित्रमा । त्यस्ताले केही मान्दैनन् को सानो को ठूलो भनी ।
हुन सक्छ कसैको होस् केही मत–मतान्तर । त्यस्ले फरक पार्दैन ज्ञानीलाई कतै पनि ।
ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश हिँड्छन् जुन् मार्गमा उही । मार्गबाट गधा, कुत्ता, किरा र बिल्ली हिँड्दछन् ।
दुनियाँमा सबैलाई मत यो सर्बमान्य छ । यो पनि सबले मान्छन्, कुत्ता, बिल्ली, किरा, गधा ।
छैनन् श्रेष्ठ, मध्यम र नीचा यिनी कुनै पनि । यो श्लोकले यही तथ्य सारमा व्यक्त गर्दछ ॥ १ –ग ॥
न तच्छब्दःन किंशब्दः न सर्वे शब्दाः न माता नो पिता न वन्धुः न भार्या न पुत्रो न मित्रं नो सर्वे तथापि साधकैरात्मस्वरुपं वेदितुमिच्छद्भिः सन्त सेव्याः । भार्या पुत्रो गृहं धनं सर्वं तेभ्यो देयम् । कर्माद्वैतं न कार्यं भावाद्वैतं तु कार्यम् । निश्चयेन सवद्वैतं कर्तव्यम् । गुरो द्वैतमवश्यं कार्यम् । यतो न तस्मादन्यत् । येन सर्वमिदं प्रकाशितम् । कोन्यतस्मात्परः । स जीवन्मुक्तो भवति स जीवन्मुक्तो भवति । य एवं वेद । य एवं वेद ॥ १-घ ॥
तसर्थ "तत्" पनि छैन न त "किम्" छ कहीँ पनि । अर्थात् प्रश्न पनि छैन न त उत्तर नै छ क्यै ।
न वा अरु कुनै शब्द न सबै शब्द नै छन । न आमा न त वावा नै न पत्नी न त बन्धु छन् ।
न छोरा न त छन् साथी न छन् अरू सहायक । तै पनि जान्नका लागी के हो आत्मस्वरूप यो ।
भनेर साधकहरू ज्ञानको खोजी गर्दछन् । यस्का लागि सन्तसेवा वा सेवा गुरुको गरी ।
पुत्र, पत्नी, धन, गृह सबैनै छोड्नु पर्दछ सबैको मोह त्यागेर सेवामा आचार्यको गर ।
कर्म अद्वैत नगरी भाव अद्वैत नै गर । अथवा सर्ब अद्वैत एकत्व सबमा बुझ ।
गुरुलाई भने मान द्वैतशक्ति स्वरूपमा । तिमी र गुरुमा राख भिन्नता द्वैतभावना ।
गुरुभन्दा ठूलो केही छैन संसारमा कुनै । सम्पूर्ण यो जगत् हुन्छ गुरुबाटै प्रकाशित ।
कृपा चाहिन्छ गुरुकै समग्र ज्ञान पाउन । गुरुभन्दा अरू कोही महान हुन्न क्वै पनि ।
जीवन्मुक्त भई हाल्छ जस्ले यो तथ्य जान्दछ ॥ १ –घ ॥

॥ इति स्वसंवेद्योपनिषद्समाप्ता ॥

इति ऋषिराज लुंसालीबाट नेपालीमाभाषामा गरिएको स्वसंवेद्य–उपनिषद्को भावानुवाद सकियो ।
२०७३ फागुन ८ मेलवोर्न

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

॥ हंसोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदसँग सम्वन्धित छ । ऋषि गौतम र सनत्कुमारजी को संवादको रूपमा प्रस्तुत यो उपनिषद्मा ब्रह्मविद्याको बारेमा गौतमले सनत्कुमारजीसँग सोद्धा भगवान् शिवले पार्वतीलाई बताएको ब्रह्मविद्यालाई सनत्कुमारजीले यहाँ गौतमलाइ सुनाउनु भएको वर्णन पाइन्छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ बैसाख १२ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

पूर्णमदः पूर्णमिदं ....(ॐकार ब्रह्म हो पूर्ण,..... अक्षय शान्ति होस्)

गौतम उवाच-भवन्सर्वधर्मज्ञ सर्वशास्त्रविशारद । ब्रह्मविद्याप्रबोधो हि केनोपायेन जायते ॥१ ॥

सोध्नुभो गौतमजीले सनत्कुमारजीसँग । ब्रह्मविद्या पाउने छु मैले कस्तो उपायले ।
जान्नुहुन्छ तपाई ता सम्पूर्ण वेद-शास्त्र यी । मलाई भन्नुहोस् आज ब्रह्मविद्या सविस्तृत ॥ १ ॥

सनत्कुमार उवाच-विचार्य सर्वधर्मेषु मतं ज्ञात्वा पिनाकिनः । पार्वत्या कथितं तत्त्वं शृणु गौतम तन्मम ॥२॥

सनत्कुमार मुनिले सुनी गौतमका कुरा । भन्नुभो सुन लौ आज, शिवजीले सँगै बसी ।
पार्वतीलाई व्याख्यान गरेको उपदेश यो । सबै उपनिषद् साथै रहेको शास्त्रसम्मत ॥ २ ॥

अनाख्येयमिदं गुह्यं योगिने कोशसंनिभम् । हंसस्याकेतिविस्तारं भुक्तिमुक्तिफलप्रदम् ॥३॥

अतिगोप्य छ यो ज्ञान नभन्नु यो अयोग्यमा । योगी साधकको लागी खजानै सरिको छ यो ।
हंस (परम-आत्माको) स्थिति(आकृति) वर्णन । भएको छ र यो दिन्छ भोग, मुक्ति दुवै कुरा ॥ ३ ॥

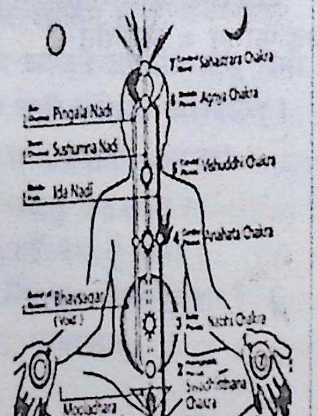
अथ हंसपरमहंसनिर्णयं व्याख्यास्यामः । ब्रह्मचारिणे शान्ताय दान्ताय गुरभक्ताय । हंसहंसेति सदा ध्यायन् ॥४॥

रहस्य यो हंस अनि साथै परमहंसको । हंस, हंस भनी जस्ले मनमा जपी राख्दछ ।
जस्ले गर्छ ब्रम्हचर्य व्रतको पनि धारण । जस्ले इन्द्रियमा आफ्ना गरेको छ नियन्त्रण ।
जस्को मनस्थिति शान्त बनी राख्छ निरन्तर ।
गुरुमा जो भक्ति राख्छ त्यस्तालाई बताउनु ॥ ४ ॥

सर्वेषु देहेषु व्याप्तो वर्तते । यथा ह्यग्निः काष्ठेषु तिलेषु तैलमिव तं विदित्वा मृत्युमत्येति ॥५॥

जसरी काठमा आगो तिलमा तेल व्याप्त छ ।
त्यसरी जीवमा व्याप्त रहेको हंस, हंस छ ।
जुन् जीवले जपी राख्छ हंस, हंस भनीकन ।
जीवले हंस जानेमा उसले मृत्यु जित्दछ ॥ ५ ॥

गुदमवष्टभ्याधाराद्वायुमुत्थाप्य स्वाधिष्ठानं त्रिः प्रदक्षिणीकृत्य मणिपूरकं गत्वा अनाहतमतिक्रम्य विशुद्धौ प्राणान्निरुध्याज्ञामनुध्यायन्ब्रह्मरन्ध्रं ध्यायन् त्रिमात्रोऽहमित्येव सर्वदा पश्यत्यनाकारश्च भवति ॥६॥



Energy Centres & The Subtle System

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पैले गुदाद्वारलाइ माथि खुम्च्याउनु अनि । मूलाधारचक्रबाट वायु मास्तिर खँचनु ।
स्वाधिष्ठानचक्रको नै तीनपल्ट परिक्रमा । त्यो खिँचेको वायुलाइ घुमाइदिनु पर्दछ ।
पछि नाभिचक्र अर्थात् मणिपूरकचक्रमा । प्रवेश त्यो वायुलाइ गराइकन त्यस्पछि ।
वायु साथै लिइ उक्ल त्यो अनाहतचक्रमा । त्यस्को अझै माथि उक्ली विशुद्धचक्रमा पुग ।
केही बेर वायु त्यही विशुद्धचक्रमा लिई । ध्यान आज्ञाचक्रको र ध्यान त्यो ब्रम्हरन्ध्रको[1] ।
गरिराख्नु र यो सोच्नु आत्मा मै हूँ त्रिमात्रको[2] । अनाकार-ब्रह्मलाई हेर्दै यसरी योगीले ।
आफैँ अनाकार-ब्रह्म वा भैहाल्छ (तुरीय) ऊ ॥ ६ ॥

उषोऽसौ परमहंसो भानुकोटिप्रतीकाशो येनेदं सर्वं व्याप्तम् ॥७॥

करोडौं सूर्यको ज्योति त्यस्ता परमहंसको । हुन्छ, ढाकेको छ सारा, विश्व नै त्यही ज्योतिले ॥ ७ ॥

तस्याष्टधा वृत्तिर्भवति । पूर्वदले पुण्ये मतिः । आग्नेये निद्रालस्यादयो भवन्ति । याम्ये क्रौर्ये मतिः । नैर्ऋते पापे मनीषा । वारुण्यां क्रीडा । वायव्यां गमनादौ बुद्धिः । सौम्ये रतिप्रीतिः । ईशान्ये द्रव्यादानम् । मध्ये वैराग्यम् । केसरे जाग्रदवस्था । कर्णिकायां स्वप्नम् । लिङ्गे सुषुप्तिः । पद्मत्यागे तुरीयम् । यदा हंसे नादो विलीनो भवति तत् तुरीयातीततम् ॥८॥

जीव-भावयुक्त त्यस्ता हंसका आठ वृत्ति छन् । आठोटा पत्रका साथ फुल्ने कमल-पुष्प जो ।
हृदयाकाशको बीच रहेको हुन्छ जीवको । त्यो फूलको आठवटा पत्रमा आठ वृत्ति[3] छन् ।
पूर्वको पत्रमा पुण्य, निद्रा आलस्य यी दुवै । आग्नेय पत्रमा हुन्छन्, क्रूरबुद्धि छ दक्षिण ।
नैर्ऋत्यदलमा पाप, खेल्ने बानी छ पश्चिम । वायव्यदलमा चाँहि हिडिराख्ने प्रवृत्ति छ ।
आत्म-प्रेम उत्तरमा, द्रव्यदान ईशानमा । बीचमा हुन्छ वैराग्य, यस्का केशर-तन्तुमा ।
रहन्छ जाग्रतावस्था, कर्णिकामा त स्वप्न छ । यस्को मूल लिङ्गमहाँ स्थिति हुन्छ सुषुप्तिको ।
जव त्यो पद्मको त्याग गर्छ यो हंस (जीव) ले । तुरीयभावमा पुग्छ त्यो हंस पनि तत्क्षण ।
जव त्यो हंसमा नाद विलीन हुन पुग्दछ । तुरीयातीतको भाव हंसले प्राप्त गर्दछ ॥ ८ ॥

अथो नाद आधाराद्ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं शुद्धस्फटिकसंकाशः । स वै ब्रह्म परमात्मेत्युच्यते ॥९॥

मूलाधारचक्रदेखि पुग्छ जो ब्रह्मरन्ध्रमा । त्यो नाद-ध्वनिको रुप शुद्ध-स्फटिक तुल्य छ ।
त्यसैलाइ ब्रह्म भन्छन्, परमात्मा पनि त्यही ॥ ९ ॥

अथ हंस ऋषिः । अव्यक्तगायत्री छन्दः । परमहंसो देवता । हमिति बीजम् । स इति शक्तिः । सोऽहमिति कीलकम् ॥१०॥

अजपा-मन्त्रको हुन्छ प्रकृया-रूप वर्णन । ऋषि हुन् हंस, अव्यक्त-गायत्री छन्द को बुझ ।
अजपाका देवता चैं आफैँ परमहंस हुन् । "हं" वीज हो, "स" शक्ति हो, सोऽहम् कीलक हो बुझ ॥१० ॥

षट्संख्यया अहोरात्रयोरेकविंशतिसहस्राणि षट्शतान्यधिकानि भवन्ति । सूर्याय सोमाय निरञ्जनाय निराभासायातनुसूक्ष्म प्रचोदयादिति ॥११॥ अग्नीषोमाभ्यां वौषट् हृदयाद्यङ्गन्यासकरन्यासौ भवतः ॥१२॥ एवं कृत्वा हृदयेऽष्टदले हंसात्मानं ध्यायेत् ॥१३॥

---

[1] सहस्रारचक्र पनि भनिन्छ

[2] सोऽहम् को

[3] प्रवृत्ति, स्वभाव ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसरी यी ६ संख्याले दिनमा रातमा गरी। (गणेशादि देवहरू दिनरात दुवै गरी।
एक्कीस् हज्जार छसये सोऽहम्को जप गर्दछन्)। करन्यास र हृदयन्यासको तल मन्त्र छ।
"सूर्यलाइ, चन्द्रलाई साथै वेदागलाई र। विना-आभासकालाई, त्यस्तै देहविहीनमा।
सूक्ष्मलाई पनि ध्यान गर्छु,समृद्धि गर्नुहोस्। "आग्षिोमहरूलाई वौषट्" को ध्यनि गर्दछु"[४]
माथिको मन्त्रले गर्नु हृदयन्यासका[५] सँगै। करन्यास[६] पनि गर्नु यही हो विधि, प्रक्रिया।
त्यस्पछि हृदयाकाश बीचमा जो छ संस्थित। आठपाते कमलमा गरनु ध्यान हंसको॥ ११-१३॥

अग्नीषोमौ पक्षावोंकार: शिर एकारो विन्दु स्त्रीणेत्रं मुखं रुद्रो रुद्राणी चरणौ। द्विविधं कण्ठत: कुर्यादित्युन्मना: अजपोपसंहार इत्यभिधीयते ॥१४॥

अग्नि र सोम दइटै पखेटा हंसका बुझ। ॐकार शिर हो, विन्दु साथ राख्दै उकार चैं।
तेस्रो आँखा भनी जान्नु, मुख चैं रुद्रदेव हुन्। रुद्राणी हुन् दुवै पाउ, भनी संझनु मन्मनै।
यिनी सगुण छन् अर्थात् साकार पनि छन् यिनी। निर्गुण अथवा यिन्को आकार पनि छैन क्यै।
सम्झी दुवै भाव घाँटीबाट नाद[७] निकालदै। ध्यान गर्नु सगुण र निर्गुण तत्त्वको दुवै।
यसो गरे साधकले उन्मनी-भाव[८] पाउँछ। "अजपा-उपसंहार" स्थिति यस्लाई भन्दछन्॥ १४॥

एवं हंसवशात्तस्मान्मनो विचार्यते ॥१५॥

यसो गरै सबै भाव हंसमा स्थिर बन्दछन्। अनि साधकले आफ्नै मनका भित्र संस्थित।
हंसको ध्यानमा मग्न भइ चिन्तन गर्दछ॥ १५॥

अस्यैव जपकोटयां नादमनुभवति एवं सर्वं हंसवशान्नादो दशविधो जायते। चिणीति प्रथम:। चिञ्चिणीति द्वितीय:। घण्टानादस्तृतीय:। शङ्खनाद-श्चतुर्थम्। पञ्चमस्तन्त्रीनाद:। षष्ठस्तालनाद:। सप्तमो वेणुनाद:। अष्टमो मृदङ्गनाद:। नवमो भेरीनाद:। दशमो मेघनाद: ॥१६॥ नवमं परित्यज्य दशमवेवाभ्यसेत् ॥१७॥

करोड जपको संख्या जव पुग्दछ त्यो घडी। नादको ध्वनि सुन्नेछ आफैँ साधकले तव।
दस प्रकारको सुन्न सकिन्छ नादको ध्वनि। पैले सुन्दा चिणी[९] जस्तो, दोस्रोमा सरि चिन्चिणी[१०]।
तेस्रो घण्ट बजे जस्तो, चौथो शङ्ख बजे सरी। पाँचौ तार वजे जस्तो, छैटौंमा तवला सरी।
सातौँमा वाँसुरी जस्तो, आठौँ मादलको सरी। नवौँ कर्नालको जस्तो, दसौँमा मेघको ध्वनि।
यी मध्ये नवटा नाद सुरुकालाइ छोडनु। दसौँ अन्तिम ध्वनिकै अभ्यास गर्नु पर्दछ॥ १६-१७॥

प्रथमे चिञ्चिणीगात्रं द्वितीये गात्रभञ्जनम्। तृतीये खेदनं याति चतुर्थे कम्पते शिर: ॥१८॥
पञ्चमे स्रवते तालु षष्ठेऽमृतनिषेवणम्। सप्तमे गूढविज्ञानं परा वाचा तथाऽष्टमे ॥१९॥

---

[४] सूर्याय, सोमाय, निरन्जनाय, निराभासाय, अतनु, सूक्ष्म प्रचोदयात् इति अग्निपोमाभ्यां वौषट्, यो संस्कृतको मूलमन्त्र हो।

[५] हृदय, शिर, टुपी, दुवै कुम, त्रिनेत्रमा, दायाँ र वाँया हात घुमाइ तालि गरि हृदयन्यास

[६] सवै औंला, चोरी औंला, माझी औंला, अनामिका, काँन्छी औंला र हत्केलामा करन्यास

[७] ध्वनि

[८] अमनस्क अवस्था

[९] तार बजेको जस्तो आवाज

[१०] चिट्चिट्को आवाज

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अदृश्यं नवमे देहं दिव्यं चक्षुस्तथाऽमलम् । दशमं परमं ब्रह्म भवेद्ब्रह्मात्मसंनिधौ ॥२०॥
अभ्यास गरदै जाँदा देहमा भिन्न लक्षण । थाल्छन् देखिन विस्तारै क्रमै सित बराबर ।
पैले लक्षणमा हुन्छ देहमा चिन्चिनाहट । दोस्रो लक्षणमा आफ्नो देह अक्डिन[११] थाल्दछ ।
पसिना देहमा हुन्छ तेस्रो लक्षणमा बुझ । चौथो लक्षणमा चाँहि शिरमा हुन्छ कम्पन ।
पाँचौँमा क्यै तालुवाट हुन्छ झोल चुहे सरी । छैटौँमा चैं तालुवाट हुन्छ वर्षात-अमृत ।
सातौमा गूढ-विज्ञान, ज्ञानको द्वार खुल्दछ । आठौँमा चैं परावाणि, वाक्सिद्धि पनि मिल्दछ ।
नवौँमा दिव्यदृष्टि[१२] र अदृश्य-शक्ति[१३] मिल्दछ । दशौँमा चैं परब्रम्हको ज्ञान मिलि हाल्दछ ।
ब्रम्ह-सात्क्षात्कार हुन्छ आफैँ साधकलाई नै ॥ १८-२० ॥

तस्मिन्मनो विलीयते मनसि संकलपविकल्पे दग्धं पुण्यपापे सदाशिवः शब्त्यात्मा सर्वत्रावस्थितः स्वयंज्योतिः शुद्धो बुद्धो नित्यो निरञ्जनः शान्तः प्रकाशत इति वेदानुवचनं भवतीत्युपनिषत् ॥२१॥
यसरी हुन्छ जुन्बेला मन, हंस स्वरूपका । परमात्मासँगै लीन, त्यो बेला मनमा सबै ।
विलीन हुन्छन् संकल्प, विकल्पहरू नष्ट भै । पाप-पुण्य पनि उस्का जलेर भष्म बन्दछन् ।
अनि त्यस्पछि त्यो जीव आफैँ नै हंस भैकन । सदा कल्याणकारी र आत्मशक्ति समन्वित[१४] ।
जड-चैतन्य सारामा भइ हाल्छ विराजित । आफ्नै ज्योतिबाट आफैँ भइराख्छ प्रकाशित ।
सधै शुद्ध, सधै वुद्ध, सधै नित्य, निरन्जन[१५] । शान्तस्ववरूप भै हुन्छ झलमल्ल प्रकाशित ।
यही हो वेद-वचन, अनुशासन हो यही । उपदेश यही दिन्छन् सबै उपनिषद्हरू ॥ २१ ॥

शान्तिपाठः
पूर्णमदः पूर्णमिदं .... प्रारम्भमाजस्तै

॥ इति हंसोपनिषत्समाप्ता ॥

इति हंसोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्धरुपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ बैसाख १२ गते महेन्द्रनगर ।

---

[११] खुम्चिन खोजे जस्तो
[१२] टाडावटै देख्ने
[१३] अलप हुने
[१४] आँफै आत्माको रुपमा परिणत भएको
[१५] वेदाग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अनुवादगर्ने क्रममा विभिन्न सन्दर्भमा आवश्यक अंश हेरिएका सन्दर्भ ग्रन्थहरुः

१. ऋग्वेद संहिता, ४ भागमा, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा, भारत
२. यजुर्वेद संहिता, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा, भारत
३. सामवेद संहिता, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा, भारत
४. अथर्ववेद संहिता, २ भागमा, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा, भारत
५. उपनिषद् ज्ञानखण्ड, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा, भारत
६. उपनिषद् ब्रह्मविद्याखण्ड, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा, भारत
७. उपनिषद् साधनाखण्ड, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा, भारत
८. दुर्लभ उपनिषद्हरु, प्रकाशक वेदमाता गायत्री ट्रष्ट शान्तिकुन्ज हरिद्वार, भारत
९. उपनिषत्संचयनम्, ३ भागमा, आचार्य केशवलालवी. शास्त्री, चौखम्वा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली
१०. सात उपनिषद्, अनुवादक ओमकारनाथ पन्त, प्रकाशक विद्यार्थी पुस्तक भण्डार, काठमाण्डू
११. उपनिषत्संग्रह, अनुवादक वसन्तकुमार शर्म्मा नेपाल, शब्दार्थ प्रकाशन, काठमाण्डू
१२. वज्रसूची उपनिषद्, अनुवादक मोदनाथ प्रश्रित, प्रकाशक विद्यार्थी पुस्तक भण्डार काठमाण्डू
१३. उपनिषद् अङ्क, कल्याण पत्रिका, गीताप्रेस गोरखपुर
१४. योग अङ्क, कल्याण पत्रिका, गीता प्रेस गोरखपुर
१५. पुनर्जन्म अङ्क, कल्याण पत्रिका, गीता प्रेस गोरखपुर
१६. साधना अङ्क, कल्याण पत्रिका, गीता प्रेस गोरखपुर
१७. घेरण्ड संहिता, श्रीनिवास शर्मा, चौखम्वा विद्याभवन वाराणसी
१८. हठयोग प्रदीपिका, स्वामीथी द्वारिकादास शास्त्री, प्रकाशक चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी
१९. तपाईका लागी योग, डा. राजु अधिकारी, काठमाण्डू
२०. संस्कृत नेपाली शब्दकोष, विद्वत् शिरोमणि पं. कुलचन्द्र गौतम
२१. बृहत् नेपाली शब्दकोष, नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान, काठमाण्डू
२२. संस्कृत हिन्दी शब्दकोष, प्रकाशक, चौखम्वा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली
२३. वैदिक शव्दकोष, प्रकाशक चौखम्वा विद्याभवन, वाराणसी
२४. श्रीमद्भागवत गीता, प्रकाशक, गीताप्रेस गोरखपुर
२५. ईशादि दश उपनिषद्, स्वामी रामानन्द गिरि, प्रकाशक महेश संस्कत गुरुकुलम्, देवघाट तनहुँ, नेपाल
२६. २२ उपनिषद्हरुको नेपाली भावानुवाद, ऋषिराज लुंसाली, प्रकाशक शुक्लाफाँटा पुस्तकालय कन्चनपुर
२७. छान्दग्योपनिषद्को नेपाली भावानुवाद, ऋषिराज लुंसाली, प्रकाशक टी आर इण्टरनेशनल काठमाण्डू
२८. बृहदारण्यकोपनिषद्को नेपाली भावानुवाद, ऋषिराज लुंसाली, प्रकाशक आत्मज्ञान प्रतिष्ठान कन्चनपुर
२९. WWW.Google.com
३०. You Tube

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अनुवाद गर्ने क्रममा विभिन्न सन्दर्भमा आवश्यक अंश हेरिएका सन्दर्भ ग्रन्थहरु:

१. ऋग्वेद संहिता, ४ भागमा, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा
२. यजुर्वेद संहिता, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा
३. सामवेद संहिता, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा
४. अथर्ववेद संहिता, २ भागमा, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा
५. उपनिषद् ज्ञानखण्ड, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा
६. उपनिषद् ब्रह्मविद्याखण्ड, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा
७. उपनिषद् साधनाखण्ड, प्रकाशक युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट मथुरा
८. दुर्लभ उपनिषद्हरु, प्रकाशक वेदमाता गायत्री ट्रष्ट शान्तिकुन्ज हरिद्वार
९. उपनिषत्संचयनम्, ३ भागमा, आचार्य केशवलाल वी. शास्त्री, चौखम्वा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली
१०. सात उपनिषद्, अनुवादक ओमकारनाथ पन्त, प्रकाशक विद्यार्थी पुस्तक भण्डार, काठमाण्डू
११. उपनिषत्संग्रह, अनुवादक वसन्तकुमार शर्म्मा नेपाल, शब्दार्थ प्रकाशन, काठमाण्डू
१२. वज्रसूची उपनिषद्, अनुवादक मोदनाथ प्रश्रित, प्रकाशक विद्यार्थी पुस्तक भण्डार काठमाण्डू
१३. उपनिषद् अङ्क, कल्याण पत्रिका, गीता प्रेस गोरखपुर
१४. योग अङ्क, कल्याण पत्रिका, गीता प्रेस गोरखपुर
१५. पुनर्जन्म अङ्क, कल्याण पत्रिका, गीता प्रेस गोरखपुर
१६. साधना अङ्क, कल्याण पत्रिका, गीता प्रेस गोरखपुर
१७. घेरण्ड संहिता, श्रीनिवास शर्मा, चौखम्वा विद्याभवन वाराणसी
१८. हठयोग प्रदीपिका, स्वामीश्री द्वारिकादास शास्त्री, प्रकाशक चौखम्वा विद्याभवन, वाराणसी
१९. तपाईंका लागी योग, डा. राजु अधिकारी, काठमाण्डू
२०. संस्कृत नेपाली शब्दकोष, विद्वत् शिरोमणि पं. कुलचन्द्र गौतम
२१. बृहत् नेपाली शब्दकोष, नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान, काठमाण्डू
२२. संस्कृत हिन्दी शब्दकोष, प्रकाशक, चौखम्वा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली
२३. वैदिक शब्दकोष, प्रकाशक चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी
२४. श्रीमद्भागवत गीता, प्रकाशक, गीताप्रेस गोरखपुर
२५. ईशादि दश उपनिषद्, स्वामी रामानन्द गिरि, प्रकाशक महेश संस्कृत गुरुकुलम्, देवघाट तनहुँ, नेपाल
२६. २२ उपनिषद्हरुको नेपाली भावानुवाद, ऋषिराज लुंसाली, प्रकाशक शुक्लाफाँटा पुस्तकालय कन्चनपुर.
२७. छान्दग्योपनिषद्को नेपाली भावानुवाद, ऋषिराज लुंसाली, प्रकाशक टी आर इण्टरनेशनल काठमाण्डू
२८. बृहदारण्यकोपनिषद्को नेपाली भावानुवाद, ऋषिराज लुंसाली, प्रकाशक आत्मज्ञान प्रतिष्ठान कन्चनपुर
२९. WWW.Google.com
३०. You Tube

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आत्मज्ञान प्रतिष्ठान

कञ्चनपुर

ISBN 993702641-5

9 789937 026413

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal